CARTAS A CLEMENCIA,

SOBRE LA HIGIENE DEL BELLO SECSO,

ó sean

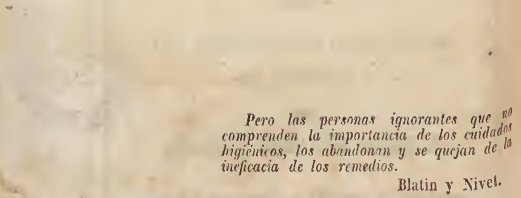
REGLAS PARA QUE LAS MUGERES CONSERVEN SU SALUD Y PROLONGUEN SU VIDA.

POR

D. RAMON HERNANDEZ Y POGGIO,

LICENCIADO EN MEDICINA Y CIRUGIA POR LA FACULTAD GADITANA DE CIENCIAS MÉDICAS, SOCIO FUNDADOR DEL ATENEO MÉDICO SEVILLANO Y CORRESPONSAL DE LA ACADEMIA NACIONAL DE MEDICINA Y CIRUGIA DE CÁDIZ.

SEVILLA.—1847.
Imprenta de El Independiente,
calle de la Muela núm. 36.



Pero las personas ignorantes que no comprenden la importancia de los cuidados higiénicos, los abandonan y se quejan de la ineficacia de los remedios.

Blatin y Nivet.

INTRODUCCION.

Si la medicina solo circunscribiera su dominio á curar las enfermedades del hombre cuando se encuentra postrado en el lecho del dolor, ciertamente seria limitado su poder: mas sus pretensiones son mayores, sus miras mas elevadas.

«La ciencia médica, dice un español, (1) es en verdad la menos limitada de todas: abraza á todo el hombre, tanto su organizacion como sus fuerzas, el desarrollo de estas, como sus necesidades, sus facultades como su aptitud general, las maravillas de su inteligencia lo mismo que las alteraciones que le imprimen los agentes de la naturaleza, los trabajos que sufre, como igualmente los hábitos que crea, las pasiones que se forma lo mismo que las costumbres, las instituciones y las creencias que adopta.» Este párrafo del discurso que el catedrático de la facultad de Mompeller leyó á la apertura del curso escolar de 1845, manifiesta la vasta estension que comprende el estudio de esta ciencia tan benéfica como poco recompensada.

Mas no obstante de los sinsabores que se esperimentan en adquirir los conocimientos necesarios para despues sufrir los pesares y disgustos que ocasiona el ejercicio de la medicina; vemos á aquellos que profesan tan noble facultad, dedicarse con ardor á buscar los medios que ya alivien las enfermedades, ya determinen las causas que puedan producirlas, ya en fin muestren el modo de evitarlas.

Héme aqui hoy decidido á llamar la atencion de los que se dignen leer estas pájinas, acerca de ese sér hermoso y encantador que nos proporciona; ora los mas vehementes placeres, ora los mas intensos dolores. La mujer

(1) *Risueño Amador.*

objeto de todas nuestras solicitudes, de todos nuestros deseos, esa criatura tan delicada que se halla espuesta á sufrir dos veces mas padecimientos que el hombre, como lo afirman todos los que se han dedicado á estudiarla y en especial Van-Helmont cuando dice: *Femina omnem bis patitur morbum,* ¿no será digna de que le manifestemos aquellos medios que puedan hacerle gozar durante su vida dias serenos y apacibles?

Veáse el movil que me anima á tomar la pluma, para delinear los medios que deben poner en práctica las mujeres, á fin de evitar muchas molestias y enfermedades á que se hallan espuestas.

Por último escribiéndose este libro para esa interesante mitad del jénero humano, he adoptado la forma epistolar y un lenguaje que lo creo apropósito para hacer agradable su lectura. ¡Dichoso yo si consigo ilustrar y complacer con este trabajo á la encantadora criatura que es el embeleso del hombre y el hechizo de la sociedad!

CARTA PRIMERA.

Estimada Clemencia: ¿Té marchas y quieres que mi tosca pluma manche la tersa blancura de las hermosas hojas de tu lindo album? ¿Yó que carezco de los talentos que sirven para ocupar esas pájinas, yó que solo pudiera trazarte sombríos cuadros de padecimientos orgánicos ó severos preceptos para evitarlos, quieres los coloque al lado de las tier-

nas trobas en que el sentimental poeta alaba tus encantos, ó al de los combinados colores con que el entendido pintor ha espresado sus sentimientos? No, àpreciable amiga, no profanaré tu precioso libro destinado á composiciones de recreo, con rijidas mácsimas que desearia fuesen tu norma y que puestas en práctica te hicieran gozar dias tranquilos durante tu peregrinacion por este ajitado mundo.

Para llenar el objeto que me he propuesto de que los conocimientos que he adquirido sobre la ciencia mas importante á la especie humana redunden en tu beneficio; me atrevo á suplicarte ya que el destino nos separa, á que en tu correspondencia me participes, como de viva voz lo hacias, las impresiones que te causen el teatro, los bailes y paseos que frecuentes, las personas con las cuales te visites y todos los objetos que te rodeen, á fin de que me suministren materiales para esponerte los cánones que médicos observadores han anotado en sus escritos para que los órganos de nuestra economia funcionen debidamente, se conserve la salud y prolongue la vida.

Estas reglas constituyen la higiene, ciencia tan vasta como necesaria. Mas no obstante de lo indispensables que son los preceptos de esta parte de la medicina, no ha faltado quien niegue su importancia, tratando de probar que el hombre no necesita quien le avise del uso que debe hacer de los modificadores naturales que le rodean, puesto que Dios le ha dotado del órgano del pensamiento para conocer los peligros y evitarlos. Con efecto el único ser que esiste en el globo terrestre capaz de raciocinar, de comprender hasta las mas insignificantes partes de que se compone su cuerpo, de subyugar á su imajinacion todos cuantos objetos físicos le rodean, es el hombre: pero tambien es cierto que engreido con este sublime don, lleno de orgullo por esta divina prerogativa, se degrada hasta el estremo de atentar contra sus dias, abusando de su razon; y en prueba de ello ese estenso catálogo de sus enfermedades, hijas de sus escesos

por alimentos aderezados con suma delicadeza, cargados de sustancias nocivas y tomadas en tan escesiva porcion que supera á la saciedad; por esa vida regalada y poltrona que evita el contacto de los ajentes mas indispensables para la ecsistencia; por el abuso de su pensamiento corriendo desalado en pos de engañosos deleites, de ajitados placeres y dando libre rienda á sus impetuosas pasiones que aniquilan su organismo. ¡Leccion severa nos dan los irracionales evitando comer sustancias que le serian dañosas, huyendo de lugares donde encontrarian una muerte cierta etc. etc.!

Hé aquí porque ha sido necesario que algunos hombres filantropicos enseñáran los preceptos que debian observarse para prevenir un temprano fin y gozar una cabal salud. ¡Inútiles esfuerzos! que han sido y son despreciados como igualmente esos ejemplos que se ofrecen todos los dias á nuestra vista de crueles padecimientos, de lentas y dolorosas muertes hijas de la intemperancia; y sin embargo estos penetrantes avisos apenas impresionan al espíritu humano, sea por efecto de una sensibilidad agotada ó de una inesplicable estupidez.

Aun llega á mas el abuso que el hombre hace de la estension de su entendimiento. ¡Horrorízate Clemencia! Dominado por una pasion vil que le hace olvidar los sentimientos mas nobles que el Supremo Hacedor ha dispensado al corazon humano, de esa pasion que le hace desconocer los preceptos religiosos, los lazos de la sangre, que por la sed del oro todo lo atropella y nada le detiene en su ilimitada *avaricia*: ha llegado á adulterar las sustancias destinadas para alimentarnos con otras estrañas que pueden ser dañosas á la salud, causando verdaderos envenenamientos. Por esta razon ha sido preciso que la medicina se ocupase de esta materia que ataca la salud de poblaciones enteras. Estas consideraciones movieron seguramente á decir á Rousseau *que la higiene es mas una virtud que una ciencia.* Mas este filósofo se ha equivocado en esta opinion, como en otras muchas, consecuencia de los defectos de que adolecia, tan conocidos como

imparcialmente descritos por M. Grimm en estas palabras «sus miras son grandes, finas, nuevas, filosóficas; pero su lógica no siempre es exacta, y las consecuencias y reflecsiones que deduce de sus opiniones son con frecuencia estremadas.» (1) Efectivamente ha juzgado aquel escritor del siglo XVIII con demasiada lijereza la higiene, lo que le ha valido amargas críticas por parte de los médicos. Pues la higiene no limita su dominio á los males que acarrea la civilizacion, sino que estudia la accion de los escitantes funcionales, como el aire, la luz, los alimentos y todos aquellos cuerpos mas necesarios, para nuestra vida, á fin de conocer cuando pueden ser nocivos por alterarse sus principios, por ser mayor ó menor la cantidad con que debieran aplicarse á nuestros órganos etc, Se ocupa igualmente de manifestar los medios que deben adoptar los que ejercen tales ó cuales profesiones para impedir los peligros que puedan ocasionar; por último «no limita, dice M. Londe, sus ventajas á evitar las enfermedades, sino que tambien se propone perfeccionar al hombre, y aun pudiera decirse que muchas veces ofrece los medios mas eficaces, y en ciertas ocasiones los únicos, de remediar los desarreglos de sus órganos. Por la higiene conserva el hombre la salud, perfecciona sus facultades, aprende á usar y gozar de todo cuanto le rodea, asi como á evitar los peligros inseperables del abuso y del exceso: la higiene es la única que puede dar los medios, tanto de fortalecer nuestros sentimientos cuando son demasiado débiles para servir á la conservacion y felicidad de nuestra ecsistencia, como de moderarlos, cuando por su mucho ardor propenden á degenerar en pasiones violentas y á causar nuestra desdicha etc.» (2)

En vista de lo que precede convendrás, en que el hom-

---

(1) Véase Correspondance litteraire par M. Grimm. Tom. 1er. pág. 395; juillet 1755.

(2) Tratado completo de higiene. Por M. Londe. Tom. 1. pág. 1 y 2.

bre apesar de la vasta estension de su entendimiento necesita se le espongan los medios que debe adoptar para que goce una salud perfecta y duradera. Mas si no obstante quieren los detractores de esta benéfica ciencia decir, que muchos hombres viven sin el conocimiento de sus reglas, les responderé es cierto; mas su vida es borrascosa y corta porque en vez de ayudar á su organizacion, la destruyen con sus vicios, en los que se encenagan confiados en los médicos: mas los conocimientos que estos profesan llega una ocasion en que son impotentes. ¿Qué pueden las armas de los que militan bajo las esplendorosas banderas de la medicina, para esos individuos desmazalados, sin energia y cuyos cuerpos solo encierran destruidos órganos? Nada, solo le quedan medios para mitigar sus dolores, á fin de que los tristes dias que han de preceder á su anticipado término les sean mas llevaderos.

Los importantes preceptos de la higiene son los que trata de manifestarte en cuanto tienen mas relacion con tu secso, tu afectisimo etc.

CARTA SEGUNDA.

¡A qué série de reflecsiones no dá lugar tu carta, Clemencia! ¡Cuántas consideraciones filosóficas y médicas despierta en la mente su lectura!

Sientes no haya presenciado ese magnífico baile al que has asistido, y unicamente me causa pesar no haber estado, porque en él hubiese admirado las gracias y encantos que le

adornan, por otro motivo, no; puesto que con leer á la que me refiero se góza tanto como si se hubiera visto esa elegante reunion.

Hoy solo trato de ocuparme de esos tristes acontecimientos que tuvieron lugar en esa diversion principiada con tanta animacion y concluida de un modo tan trágico. Mas para que aprecies mejor la causa de los sucesos desagradables que presenciastes, es indispensable recordarte parte de la descripcion que en la tuya me haces del local y adornos que ecsistian en las salas de baile. Con efecto seria sorprendente el punto de vista del salon principal con todas sus paredes cubiertas de damasco blanco y molduras doradas, cómodas banquetas con blandos cojines forrados de terciopelo, la rica alfombra que cubria el pavimento regada de olorosas flores, numerosas arañas que contenian infinitas bujías, hacian brillar los esplendorosos adornos de los concurrentes, y las hermosas jarras de china apenas podian contener las fragantes y matizadas flores que embalsamaban el aire con su aroma. El segundo salon no ostentaba, dices, tanto lujo; pero que el gusto con que estaban pintadas sus paredes, el gracioso arco del centro, los estraños y ricos candelabros de cincelada plata, que suspendiendo muchas bujías despedian torrentes de luz, finalmente tanto este como todos los retretes y lugares de la casa, estaban adornados con la profusion y lujo que requeria la selecta sociedad que allí se iba á reunir.

Finos saludos, cordiales muestras de afecto, encomios á los directores de aquel sarao, galantes elogios á las bellas, furtivas miradas, animadas sonrisas, por último todo era placer, todo respiraba alegria. Mas ¡oh fatalidad! no habia trascurrido una hora cuando muchas señoras se quejaban de dolores de cabeza, opresion en las sienes y el pecho, unas tenian nauseas, otras buscaban sitio donde vomitar, aquellas presas de un síncope, esotras de convulsiones, en fin todos se hallaban indispuestos.

¿Qué cosa mas natural que estos síntomas producidos por

la falta de un aire puro, condicion esencial para gozar una salud perfecta? Esta no puede obtenerse frecuentando esos lugares y otros donde se tienen en menos las reglas higiénicas, no solo por los encargados de los locales, sino tambien por los que se congregan en ellos, cuyas organizaciones se hallan enfermas por la inobservancia de esos salutíferos preceptos.

El aire, este principio tan necesario para la vida de los animales y de las plantas, en su estado de pureza cuando solo tiene los 21 volumenes de oxígeno, 79 de azoë y una pequeña cantidad de acido carbónico sin ningun otro gas, respirado que es por el hombre esperimenta una sensacion indefinible de bien estar; por el contrario alterados sus principios constituyentes no solo producen penosas enfermedades sino que ocasiona tambien la muerte.

Yo he ecsaminado en otra época esos brillantes salones, y son de poca anchura, bajos de techo, con poca ventilacion, pues ademas de ser escaso el número de ventanas en el segundo salon, estas dan al patio que se encuentra cubierto por cristales, las muchas luces qué habia, las aromas que exhalaban no solo las flores sino las que llevarian las señoras y lo que es mas hasta los caballeros, eran todas causas que debian alterar la pureza del aire, que sin otro motivo que el concurso era suficiente para hacer de él un veneno mortal.

Basta vivir en una ciudad para que carezca ese ajente de nuestra vida de sus buenas propiedades, verdad confirmada por la esperiencia y proclamada por muchos escritores, y entre otros recuerdo á Mackenzie que dice: el aire de las grandes ciudades estando cargado siempre de exhalaciones que salen de los animales y que se desprenden de las materias en combustion, no puede ser sino muy dañoso etc.» (1) No podia menos de serlo el que se respirase en esos salones, donde no podia renovarse el aire y el haberlo efectuado segun está

(1) *Histoire de la santé et de l' art de la conserver. La Haya 1759 pág. 329.*

labrado el local hubiera ocasionado muchas y peligrosas enfermedades; pues en aquel foco de calor esperimentar á las doce de la noche la impresion de un aire frio, era tan perjudicial como el permanecer donde no se renueva. Para que esto tenga lugar, es indispensable que el aire esterior entre libremente y salga con facilidad y de un modo lento y progresivo.

Cuando el aire no se renueva, los accidentes que produce son debidos especialmente al aumento del acido carbónico y del azoe y á la disminucion del oxígeno, que es el que se consume en el acto de la sanguificacion; si á esto se unen circunstancias que tambien se amparen de él, resultará un fluido muy nocivo á la vida del hombre.

Infinitas luces, dices, ardian en los salones de baile, he aqui un gran modificador de la atmósfera, pues la combustion absorve una gran parte del oxígeno del aire, desprendiendo acído carbónico y otras sustancias irritantes, y por lo tanto proporciona á los pulmones una materia poco reparadora y si muy dañosa por el acido carbónico que tan abundante es entonces, de donde resultan esos crueles padecimientos de los pulmones. La combustion produce el aumento del calor y la rarefacion del aire, lo que causa la dificultad de respirar y la sofocacion, debido segun M. Georget, á la debilidad de los músculos respiratorios, porque considera los efectos del calor como cerebrales ocasionados por la percepcion de las impresiones que se trasmiten por las estremidades de los nervios de la piel. (1)

Si estos salones hubiesen estado alumbrados por gas, los efectos que se sintieran tal vez hubiesen sido mas lamentables, porque tan útil y bueno como es al aire libre, tan peligroso se vuelve en los sitios donde la atmósfera no se renueva frecuentemente, pues produciria la asfixia y la muerte de los que estuviesen sometidos á su influencia, porque entonces obra con

(1) *Consúltese su Phisiologie du systeme nerveux.*

tanta mas seguridad como el mismo gas no inflamado.

Las hojas de las plantas y en especial las flores descomponen el aire porque se apoderan del oxígeno y desprenden acido carbónico, y las exhalaciones olorosas estímulan de tal modo á los nervios, sobre todo de noche y en sitios no ventilados que hace esperimentar á unas personas angustias inesplicables, sofocaciones, sincopes, entorpecimiento en los miembros y convulsiones; pero lo mas jeneral es una gran debilidad, soñolencia, disminucion de los movimientos del corazon y por último sino se huye de esta atmósfera no tarda en llegar la muerte.

Concluiré, Clemencia, aconsejándote evites los parajes donde se desprenden exhalaciones fuertes que impresionen vivamente tu sistema nervioso, aquellos sitios donde haya materia en combustion y la atmósfera no se renueve con frecuencia, por último que el aire que respires sea el mas puro posible á fin de que goces una perfecta salud.

Estos son los deseos que animan al mas apasionado de tus amigos.

CARTA TERCERA.

Advierto en tu última, mi linda amiga, que el espíritu de observacion se halla muy desarrollado en ti, cualidad que aumenta el número de tus relevantes prendas. Infinitas señoras tan elegantemente vestidas como lujosamente adornadas eran objeto de admiracion de multitud de caballeros que todos se encontraban reunidos en los brillantes salones de tu amiga

Armonieta, y notastes que apenas doce tenian buen color. Hé aquí una materia digna de esclarecerse y de fijar tu atencion.

Es un grosero error considerar como elegancia, como belleza, como tipo de buen gusto esa palidez mortal que cubre el rostro de las mujeres de nuestra sociedad, esas miradas lánguidas, esos ojos sin brillo y rodeados de una aureola livida, esos labios blanquecinos, ese andar con dejadez efecto de la poca enerjia de sus fibras musculares, hasta su voz es apagada y sus palabras lentas hijas de la atonía de todos sus órganos. Este mal delineado, pero fiel retrato que haria prorrumpir á algunos en *ay qué deidad!*; no es á los ojos de un médico filósofo y de un hombre pensador sino la imájen de un ser valetudinario: y efectivamente se hallañ enfermos sus cuerpos y lo que es mas su espíritu, por la inoservancia de las reglas higiénicas.

Fácil será que conozcas las causas de ese miserable estado, si tratas de recordar que la mayor parte de estas mujeres abandonan su cama cuando el sol está cerca del meridiano, si es que no ha pasado de él, entregánse á su tocador por espacio de algunas horas, almuerzan cuando debieran comer y enseguida sepultánse en sus gabinetes perfectamente cerrados de cristales y privados de los benéficos rayos del brillante astro por medio de persianas ó tupidas cortinas.

La privacion de un aire puro y libre es dañoso, vuelvo á repetirtelo, no solo al hombre sino tambien à la planta; coloca una de estas en un sitio profundo y que solo por la parte superior reciba el aire y observaras como se marchita y pone descolorida. Ve aquí porque M. Pressavin esclama: «Si, como no es dudable; las mismas influencias recibe del aire el animal que la planta, ¿qué estraño debe parecernos el estado valetudinario de casi todas las mujeres ociosas y desaplicadas que se resguardan con tanto cuidado de lo que ellas llaman airazo, recelosas de empañar la delicadeza de su tez, la que conceptuan blanca porque es pálida, teniendo por belleza lo que no es en ellas sino indicio de la flaqueza de su tempera-

mento y causa de que las juzguen enfermas todos cuantos las ven, antes que un arrebol postizo haya correjido su deformidad?» (1)

Pues si el aire tiene un poder tan grande sobre nuestra economia y tan necesario es para gozar perfecta salud y buena coloracion; mayor es aun la influencia que sobre la piel ejerce la luz solar, puesto que es la causa primordial de su color; y en confirmacion de ello observa esas personas á quienes su fatal destino los sumerje bajo las sombrias bóvedas de una mina ó en los lóbregos calabozos de un castillo ó cárcel y las notarás pálidas é infiltrado todo su cuerpo de serosidad por la falta de un escitante tan enerjico y necesario á nuestra organizacion.

La oscuridad en que viven esas señoras que se denominan de gran tono, hace á sus ojos muy escitables á la luz solar y con especialidad á la artificial á cuyo influjo se someten con mas frecuencia, resultando de aqui esos padecimientos oculares que tan á menudo se observan en ellas, y cuya enumeracion no la creo oportuna porque sus nombres nada te ilustrarian y la esplanacion de estos afectos es ajeno al objeto que me he propuesto. Si una luz fuerte, dice M. Londe, viene á dar en los ojos despues de haber permanecido algun tiempo en la oscuridad, estos órganos pueden perderpara siempre la virtud de ejercer sus funciones, en este caso el resplandor repentino de la luz ha paralizado la retina. (2) En vista de lo espuesto compreuderas facilmente que la transicion de la oscuridad á una luz viva es una de las cosas que mas debes evitar á fin de que tus hermosos ojos no pierdan sus encantos.

Otra causa digna de que llame tu atencion hácia ella, es la alteracion del órden natural convirtiendo el dia en noche

---

(1) *Arte de conservar la salud y prolongar la vida. Por M. Pressavin. Traducido al castellano por D. Bartolomé Gallardo. Salamanca. 1800. pág. 33.*

(2) *Obra citada. Tom. 1.° pág. 90.*

y *vice-versa*. ¡Qué horror! cuando los fulgurantes rayos de sol huyen de nuestro hemisferio, el claro azul de la bóveda celeste se cubre de negras sombras, las flores replegan sus matizadas corolas, las aves no dejan oir sus melodiosos gorjeos, finalmente cuando todo calla en la naturaleza, solo el hombre abusando del poder de su entendimiento se atreve á conculcar los designios de su Dios. ¡Miserable! cegado por su orgullo no advierte que corre á su perdicion y no tardará en hallar el justo castigo de tanta osadía.

Sí, Clemencia, nada es mas propio, dice Londe, para envejecer antes del tiempo prefijado por la naturaleza, que la insuficencia del sueño; y si esta no acarrea las consecuencias que hemos indicado, tiene siempre el inconveniente de precipitar rápidamente el movimiento de la vida, ó mas bien de agotarla sin gozar de ella. (1) ¿Cómo es posible que el sueño, esa funcion destinada á que nuestras facultades intelectuales, nuestros sentidos, nuestros músculos reparen las pérdidas sufridas durante la vijilia, llene su objeto cuando se le impide realizarlo? Unicamente se puede el hombre privar largo tiempo del sueño por medios enérjicos de escitacion; escitacion qué se refleja á los órganos, pues en los teatros, las grandes sociedades como bailes etc. etc., se ponen en accion nuestro sistema nervioso, se despiertan las pasiones, y bien sabes, porque lo habrás esperimentado, que cuando nos afecta cualquier objeto, nos preocupa una idea es imposible probar las dulzuras de un sueño reparador; y si tiene efecto, ensueños agradables ó penosos nos hace sentir desasosiegos, angustias, opresion de la respiracion, movimientos etc. que aquellas fantasticas imajenes despiertan en nuestra acalorada imajinacion: une á esto que durante el dia hay muchos ajentes estimulantes de que es imposible sustraerse y concluirás en lo espuesto anteriormente, que esto

(1) *Idem tom. 1.º pág. 382.*

sueño no sirve para reparar las pérdidas sufridas en nuestra economía.

Las vijilias, dice M. Tissot, perjudican no solamente obrando sobre el cerebro, sino dañando á la nutricion que no se hace bien sino durante el sueño; ellas entretienen demasiado la accion de la máquina, y tienen todos los inconvenientes de una accion escesiva. (1) ¿Y una nutricion imperfecta puede mantener el tono y enerjía de los órganos? ¿estos podrán funcionar debidamente? ¿la sangre no se alterará en su composicion y los nervios no adquirirán un estado de eretismo considerable? El profundo observador que acabo de citarte dice, que el primer accidente nervioso que ocasiona las vijilias es el temblor, al que suceden la movilidad, las palpitaciones y en fin un estado convulsivo que dejenera en verdaderas convulsiones. Blatin y Nivet cuentan entre las causas predisponentes de los flujos blancos en las mujeres, «la alteracion profunda que esperimenta la salud á consecuencia de la permanencia prolongada en las calles estrechas y húmedas, en las casas poco claras, mal ventiladas y espuestas á exhalaciones de todas clases: es preciso igualmente no olvidar la costumbre de los habitantes de las ciudades, de acostarse tarde, de pasar en los lugares de reunion, tales como el teatro, el baile ó los conciertos una parte del tiempo destinado al sueño etc. (2) ¡Mas hasta que punto no pudiera llevar estas consideraciones sino temiese molestar tu fina atencion y tal vez hacerme oscuro con mas citas!

Te he delineado someramente las principales causas que producen esa palidez que se nota en las señoras acomodadas de nuestra sociedad, y para convencerte de que solo las cos-

---

(1) *Traité des nerfs. Par. M. Tissot. Paris. tomo.* 3.° pág. 70.

(2) *Tratado de las enfermedades de las mugeres que dan lugar á los flujos blancos. Por Mrs. Blatin y Nivet. Cádiz* pág. 116.

tumbres observadas en las grandes capitales es la que motiva esa palidéz, voy á terminar esta copiándote la siguientes palabras de M. Lachaise. ¿Quién no ha notado la pérdida de color, que esperimentan de pronto los individuos que dejan las provincias para residir en la capital? Esto es á no dudarlo efecto de una luz menos viva, y no puede atribuirse á la temperatura, porque los habitantes del Norte esperimentan esta especie de metamorfosis lo mismo que los del Mediodia. (1).

A Dios, Clemencia querida, en la prócsima me ocuparé de otro párrafo de la que tuviste á bien dirijir á tu afectísimo etc.

(1) *Topographie medicale de Paris. Par M. Lachaise. Pari 1822. pág. 125.*

CARTA CUARTA.

Con efecto seria brillante el ambigú que ofreció á sus convidados tu amiga Armonieta: el salon donde dices estaba colocada la mesa es muy bello de por sí, y aun lo estaria mas con los muchos adornos que tenia. Por la descripcion que haces de la mesa, considero que no se habrá escaseado el dinero, pues ni esa ciudad, ni el tiempo son apropósitos para

suministrar tantas flores como habia no solo en las jarras colocadas en varios puntos de la mesa, sino en los lazos de rica seda que sujetaban las servilletas.

Seria demasiado molesto si volviese á ocuparme de las infinitas causas de males que ecsistian en este salon, pues ya las he apuntado lijeramente en mis anteriores y solo me fijaré en emitir algunas consideraciones sobre los alimentes que se sirvieron en este nocturno banquete y las consecuencias que acarrea el cargar con ellos el estomago.

Entre los manjares que mas predominan en estas comidas, se notan diversos jéneros de pasteles, aves, dulces, vinos, licore etc. etc. Las aves que jeneralmente se sirven están cebadas lo que hace adquieran mucha grasa, por lo que son de dificil digestion: la manteca, el aceite y otros cuerpos de la misma especie que se usan para adobarlos, disminuyen la facilidad para dijerirlos. Asi es que la principal causa que hace indigestible á los pasteles es no solo el modo de prepararlos sino tambien las sustancias oleosas que se emplean para hacer estas mezclas, pues los cuerpos grasos, segun M. Deslandes, pasan casi del todo á los escrementos; y lo que prueba mas que nada, los esfuerzos que ocasionan al estomago para digerirlos son las flatuosidades que ocasionan, y sino son tan frecuentes como debieran en las personas que los comen á menudo, es efecto de los muchos escitantes que toman en las salsas de otros guisados como la sal, el laurel, el ajo, los clavos de especia, la nuez moscada, la mostaza blanca y la pimienta, sustancias que si bien facilitan la digestion de varios alimentos, proporcionan por su esceso enfermedades de consideracion; y aunque se usen esos condimentos, especialmente los dos últimos, en pequeña cantidad, escitan con enerjia el estomago, producen gastralgias y las esacerban, convirtiéndose en un verdadero veneno para todas las personas muy irritables y como son absorvidos por los vasos que tapizan toda la superficie del canal intestinal, pasan al torrente circulatorio, ecsaltan la accion de los nervios, y como estos sistemas

estienden su influjo á todos los órganos del cuerpo no puede menos de escitar á toda la economía.

En estos convites donde so pretesto de política se abusa tanto, haciendo sobrecargar al estómago de mas manjares de los que puede dijerir, porque se hallan obligados los asistentes á aceptar todas las finezas que se les ofrecen, apesar de avisar el estomago de no poder admitir mas alimentos, sin embargo se toman. Si á esta repugnancia unimos lo escitado que se encuentra el sistema de la inervacion por los muchos ajentes irritantes que ecsisten en derredor de las personas que concurren á los bailes, y las fuertes emociones que esperimentan en ellos, se concluirá que es imposible se verifique perfectamente la digestion. Y para convencerte de ello te haré conocer que los alimentos si han de adquirir las cualidades necesarias á fin de convertirse en sangre, deben ser diluidos por unos jugos llamados gástricos, los cuales como todos los que segregan los órganos de la economia, se hallan bajo la influencia de los nervios: escitados estos por cualquier emocion, suprimen repentinamente la secrecion de los fluidos del estomago, como tambien la de la piel etc., de donde resulta la suspension de la digestion, la no perfecta quimificacion de los alimentos, vomitos, diarreas etc. etc.

Aun hay mas; se cruzan las copas, se prueban muchas clases de vinos y licores, la cara se anima, los ojos brillan, las facciones toman la espansion que la alegria produce, la imajinacion se hace mas viva, injeniosos los pensamientos, festivas las ideas, el miedo desaparece, la osadia le remplaza, se ve al meticuloso amante dirijir sentidos discursos á la púdica señora que en otra ocasion no los hubiera escuchado, el alma se halla ajitada por mil pasiones mas ó menos violentas, en fin todo conspira á que no se pueda dijerir debidamente los alimentos tomados, y á una mala dijestion sigue una nutricion imperfecta, y esta causa obrando por espacio de mucho tiempo altera considerablemente la economia y predispone á las flores blancas.

En este estado de esaltacion es cuando se rinden holocaustos al amor, de donde se orijinan crueles padecimientos y la sociedad se puebla de seres despreciables por sus enfermedades físicas y morales. Y no creas, Clemencia, sea esta idea hija de mi preocupada imajinacion, la han defendido médicos célebres y hace poco la ha reproducido el Dr. Gaussail en una importante obra que acaba de ver la luz pública. (1)

«Se puede, dice, con alguna apariencia de razon, pedir á nuestros abuelos cuenta de la mayor parte de los males que aflijen á la especie humana, y manifestar por razonamientos y por hechos, que las circunstancias que acompañan á la concepcion, deben predisponer al nuevo sér á las enfermedades que preparan un dia su destruccion.

«Hemos visto sostener á un médico sobre este asunto una tesis estraordinaria. Pretendia que la mala constitucion de los niños de la clase obrera, que nacen en Paris, así como los instintos perversos que se manifiestan en la mayor parte de ellos, no eran sino el resultado de las condiciones en las cuales se hallaban sus padres cuando los habian engendrado.

«Todos saben que la mayor parte de los trabajadores pasan uno ó mas dias de la semana en las tabernas, que vuelven á sus casas en un estado mas ó menos completo de borrachéz, que sus mujeres muchas veces no han observado mas sobriedad que sus maridos, y en la inmensa mayoria de casos cuando están sumidos en este estado de degradacion física y moral, es cuando se acrece su familia, casi siempre muy numerosa á sus ojos.

Ahora bien, ¿qué principio de vida puede suministrar un hombre cuyo cerebro está conjestionado por la influencia de los vapores alcoholicos? ¿Un padre asi embrutecido, qué cualidades puede trasmitir á sus hijos? ¿No resultará de este acto

(1) *Del influjo de la herencia en la produccion de la sobre-escitacion nerviosa.*

sacrílego los instintos del hombre borracho, es decir, de la brutalidad en un cuerpo débil y sin resistencia vital? ¿Y puede admirar que las flecmasias cerebrales, los aneurismas del corazon, los infartos de diferentes órganos, la atonía que parece presidir al desarrollo del sistema sanguineo en una multitud de niños del pueblo, coincida con un carácter violento, arrebatado, un humor triste y perezoso y la disipacion que son, por decirlo así, las herencias en las familias cuyos autores se han dado á la borrachera?»

¿Y esta acriminacion que se dirijé á la clase trabajadora, porqué no se ha de hacer estensiva á la clase acomodada que casi diariamente abusa de toda especie de estimulantes y especialmente de los alcóholicos? ¿En esos grandes banquetes, en esos bailes con esplendidos ambigús, en los cafés, en las grandes tertulias que observamos? Inútil creo manifestartelo, y me parece prudente echar un denso velo sobre este asunto que me alejaria de mi objeto. Si solo te diré que ninguna clase de la sociedad abusa mas de los alimentos y bebidas estimulantes que las personas entregadas al lujo y á la molicie; lo que mueve á decir á Londe: «parece como que sea necesario en las grandes poblaciones atizar el fuego de la vida para que su llama no se estinga, ó lo que es lo mismo, usar de todos los medios que puedan asegurarla por el momento presente aunque sea á costa de su misma duracion.»

Por último, querida amiga, evita comer cuando tu espíritu se encuentre vivamente conmovido por alguna emocion, de no sobrecargarlo de sustancias alimenticias, que estas no estén muy sazonadas con especias y no abuses de los vinos y licores pues acarrean males de la mayor consideracion. Siempre, dice M. Deslandés, se debe evitar el uso habitual de las sustancias escitantes; porque obran *sobre el estomago* quitándole la aptitud para digerir otras, y manteniéndole en un estado de sobre-escitacion continua, y determinando al cabo de cierto tiempo, gastritis, dispepsias, infartos escirrosos del piloro etc. etc. *Obr.n sobre el gusto,* estragándole, paralizán-

dole y haciéndole insensible á todo lo que no tiene un sabor muy fuerte, y á todo lo que no es aroma ó alcóhol. Tambien *obran sobre la economia en general* haciéndola mas y mas impresionable, ocasionando y manteniendo enfermedades de irritacion, neurosis, nevralgias, flecmasias, etc. etc. y finalmente gastando la vida, si puedo valerme de esta espresion; anticipando á la vejez la época en que debe manifestarse.» (1)

Vé áqui, bella Clemencia, los preceptos higiénicos que desea tengas presente el mas apasionado de tus amigos etc.

---

(1) *Compendio de higiene pública y privada por M. Deslandes. tom. 2.º pág. 149.*

CARTA QUINTA.

Con qué horror se considera el fin de nuestra vida; qué pavor se apodera del alma al ver el yerto cadáver de un semejante nuestro; con qué disgusto se oye hablar de la muerte; cómo se aflije el espíritu al observar los sufrimientos de un enfermo, en fin, querida amiga, como tememos padecer y sufrir! Mas no obstante este terror se nota todos los dias

que se olvida, únicamente por el deseo de parecer bien, permiteme lo diga Clemencia, tan desarrollado en vuestro secso; y á esta imperiosa voz de vuestra susceptible naturaleza se unen los descabellados, y hasta me atrevo á decir, bárbaros preceptos de la moda.

El corsé, esa pieza de vuestros vestidos, que es un manantial fecundo de enfermedades que aflijen á las señoras, el que debe fijar nuestra atencion en esta carta, y feliz mis veces yo si consigo presentarte el horroroso cuadro de los males que acarrea, y despierta en tu ánimo sino adversion, al menos el que modifiques los que uses,

Las madres, sin atender á que la naturaleza es mas sábia que ellas, se proponen formar el talle de sus hijas desde los mas tiernos años. Para este objeto emplean unos corpiños reforzados con ballenitas, que á proporcion que se desarrolla la jóven, se van haciendo mas dobles estas piezas y ademas se les añaden láminas de acero; porque como las madres se ven en la precision de emplear estos medios potenciales para comprimir sus talles que se borran, sostener sus pechos ya sin tersura y achatar su vientre que se abulta, quieren que los órganos mas interesantes de sus hijas mueran antes de dar señales de vida.

El corsé, el primer efecto que causa es impedir el desarrollo de los músculos del pecho, que tan importantes funciones desempeñan: los órganos principales de la vida, los pulmones y el corazon, no adquieren la magnitud que debieran, porque el corsé es un obstáculo contínuo que á ello se opone; de donde resulta, que efectuadas la respiracion y circulacion de la sangre con imperfeccion, tiene que resentirse toda la economia de los pocos materiales que recibe. Pues necesitando los pulmones cierta cantidad de aire atmosférico para convertir la sangre venosa en arterial, y no pudiendo ser recibida en esos órganos porque el corsé estorba que el pecho se estienda lo suficiente para admitir aquel elemento en sus vesiculas, debe resultar ó una hematosis mala, ó ejecutar en

dos movimientos lo que debia hacerse en uno; y asi se advierte en muchas mujeres que no usan el corsé de continuo, que al ponérselo tienen una respiracion ajitada; aconteciendo á las que desde sus mas cortos años lo han empleado y diariamente ciñen su cuerpo con él, que como han disminuido la cavidad de su pecho y la capacidad de sus pulmones, necesariamente se ha minorado la cantidad de aire que en circunstancias opuestas debian ocupar aquellas cavidades; siguiéndose de aqui que insensible y paulatinamente se abrevia la vida, por la progresiva reduccion del aire. Asi es que M. Fl. Dubois no teme decir, que las tres cuartas partes de las tisis parisienses son debidas á la malhadada invencion del corsé.

El corazon recibiendo poca sangre ó no pudéndola lanzar con la enerjia que debiera, no nutre á los órganos cumplidamente. Asi mismo la compresion que el corsé ejerce en la cintura, impide que la mitad inferior del cuerpo reciba la sangre con prontitud, que tomen el tamaño debido la matriz y sus anexos, resultando la esterilidad, desarreglos en la menstruacion, obstrucciones de las glandulas etc.; y que en la superior se conjestione la sangre, predisponiendo á los dolores de cabeza, á los golpes de sangre en el cérebro, flujos sanguineos por la nariz, aneurismas, palpitaciones y muchas enfermedades del corazon.

El higado que tan importante jugo proporciona á la dijestion de los alimentos, como carece de defensa huesosa, la mas lijera comprension hace varie de forma, lugar y que se atrofie, proviniendo de aqui esos padecimientos tan fatales que aflijen á las señoras que comprimen mucho su vientre con el corpiño de ballenas.

Grandes males proporciona esta pieza homicida á vuestra salud, causando enfermedades; estendiendo su influencia á la sociedad, porque destruye las visceras destinadas á la procreacion, y en caso de no acontecer esto último, os privais del mas sagrado deber de una madre, que es alimentar en

sus pechos á los séres que ha dado á luz, teniendo que entregarlos á otras mujeres, que les inoculan sus males y sus vicios.

La presion que efectúa el corsé sobre los pechos, se opone á que estas glándulas tomen la magnitud que debieran, destruyendo, dice Rousseau, en su gérmen el mas dulce encanto con que se honra la hermosura. En las ciudades se nota que la mayoria de las mujeres apenas tienen mamas; lo contrario que se advierte en las aldeas, en donde se ostenta la naturaleza sin ficcion, con sencilléz, con encantos seductores.

Prescindo de esta mutilacion, de este robo que se hace á la previsora natura y observo á estas señoras, que apenas salen de la cama se han colocado su coraza, en las circunstancias en las cuales quieren amamantar á sus hijos: entonces acuden á la medicina, la acusan de ciencia oscura, de ignorantes á sus ministros y en medio de agudos dolores, hasta los maldicen....! En vez de acusarse á si mismas por haber aplastado sus pezones, impedido adquirir su conformacion por el fuerte muro que á ellos han oprimido; la misma causa ha obstruido los vasos aferentes de la leche, y dá orijen á esos dolorosos infartos, esas grietas etc. etc. Esto acontece, Clemencia amiga, á esas señoras de la culta Europa, que se llaman ilustradas porque nadan entre el lujo y la molicie, motejando con mil dicterios á esas desgraciadas mujeres de la India, que viviendo felicés en sus candorosa sencillez, llenan debimente sus deberes de madres. (1)

---

(1) En prueba de ello el cuidado casi religioso que tienen de sus pechos, guardándolos en dos especies de fundas hechas de un tejido bastante delicado, pero de una consistencia tal que pueda mantenerlas y librarlas de los choques, con una cavidad en el vertice para recibir el pezon. Estos estuches los hacen con la corteza muy fina de un árbol que se cria en Madagascar que tiene el color de la piel, no quitándoselos sino muy pocas veces, á fin de conservar la configuracion propia y la belleza de estos òrganos, que no tienen las de nuestro continente á pesar de tanto como se hace alarde mostrando los mas de la que el pudor y la coqueteria permiten.

¡Cuánto podr'a agrandar este sombrio cuadro si te manifestase las opiniones y observaciones que los médicos célebres han consignado en sus escritos para instruccion de la posteridad! Te referiré algunas, y entre otras la de M. Astruc, que es de parecer, que de veinte cánceres *(zaratanes)* que conducen á la muerte mas dolorosa, los diez y nueve son debidos al uso de las ballenas de los corsés. Winslow, Platner y Zimmerman juzgan todas las enfermedades del estómago, la cesacion total y contínua del flujo menstrual con todas sus consecuencias, el abotagamiento, las erisipelas, todos los males histéricos, los desvanecimientos, la profunda melancolia, los partos dificiles, y algunas veces aun aplopegias, como consecuencias de esta opresion irracional. M. Giraudeau de Ste. Gervais dice: «insisto aquí sobre el peligro de los vestidos muy apretados, porque estoy persuadido, que muchas esfermedades cutáneas son debidas al uso de los corsés de que se valen las mugeres, y de que las flores blancas de que se quejan algunas otras, dependen de la misma causa» (1). Guillermo Woodhause juzga, que el ser endémico ó propio de Inglaterra los flujos blancos, es debido al uso de los corpiños con ballenas (2). Blatin y Nivet sientan en su obra, «que una señorita de diez y ocho años de edad, sometida actualmente á nuestra observacion, presenta un catarro utero-vaginal crónico. Nos refirió, que habiéndose hecho embarazada y queriendo ocultar su estado, se apretaba fuertemente el corsé para ir á su almacen, esta presion, nos dijo, parecia sostener el flujo, el que disminuyó cuando dejó de usar de tal medio.» Por último, te citaré á Descuret, que esclama: «¡Cuántas jóvenes mueren en la flor de su edad, victimas de una vanidad culpable, que les hacia oprimir el talle en demasia, con objeto de aparecer

(1) *Traité des maladies syphilitiques, par M. Giraudeau de Ste. Gervais, Paris 1841: pág. 210.*

(2) *Dissertatio de floure albo, dicata R. Mead et Boerrhaavio, Lugd. Batav. 1736.*

mas esbeltas y agraciadas! La salud, como la moral, reclaman vestidos cómodos, limpios, decentes y nada mas: el cuerdo viste, el necio se adorna» (1). ¿A qué mas citas? Baste con lo espuesto para que conozcas los males que ocasiona el uso del corsé.

Y ya que de esta materia me ocupo, no quiero pasar por alto el denunciarte los males, que trae en pos de sí el calzado estrecho, que usan la generalidad de las mugeres que habitan las ciudades. Creen estas, que es una belleza, un tipo de hermosura la pequeñez del pié: absurda idea, depravado gusto, que se halla en contradicion con las sabias leyes de la naturaleza.

Se ha querido imitar al pié chino, verdadero pié contranatural, como lo afirman todos los que de esta materia han tratado y en especial un autor francés, que pretende: «que los chinos imaginaron acreditar la pequeñez de los piés, á fin de asegurarse de la fidelidad de sus mugeres; las madres, sin pensar en las consecuencias que esto acarrearia, comenzaron á apretar, estrechar y envolver tanto los piés de sus hijas, que no podian ya salir de sus casas, ni sostenerse derechas, sino se apoyaban en los brazos de dos ó tres criados: así habiendo pasado esta figura como conformacion natural á sus descendientes, los chinos insensiblemente hàn detenido y fijado mercurio en los piés de sus mugeres...» (2)

Las mismas consideraciones que hemos sentado al hablar del corsé, son aplicables á la compresion que esperimenta el pié por un calzado estrecho, los músculos no se desarrollan, la sangre y demas fluidos que ecsisten en los tejidos no pueden circular con libertad, los nervios por medio de sensaciones dolorosas hacen conocer, que están oprimidos y no ejercen debidamente sus funciones, el rostro y casi todo el cuerpo se cubre de

(1) *Medicina de las pasiones. pág. 98.*

(2) *Considerations politiques sur les coups d' Etat. Par M Gabriel Naudé.*

un sudor frio, en el estómago se esperimenta una especie de disgusto, á veces náuseas y vómitos, el pié se pone deforme, los dedos se aplanan, adquieren viciosas posiciones, se cubren de callos, flictenas, escoriaciones, la marcha no puede efectuarse con libertad y se está espuesto á cada momento á perder el equilibrio. Aun llega á ser mas perjudicial el calzado estrecho, porque estiende su influjo á toda la economía, impidiendo á las personas que lo usan tomar el acrecimiento debido, lo que se nota en las grandes poblaciones donde las mugeres son por lo comun bajas de cuerpo. Esta opinion ha sido sostenida por el pariente de un novelista francés contemporáneo de mucha nota, que tambien es médico, y se espresa en estos términos: «Esos pequeños piés, que no permanecen tales sino por fatigosas opresiones, pueden servir de apoyo á todo el cuerpo? ¿Puede ser sólido el edificio, cuando sus columnas son vacilantes? Esta causa sola puede bastar para impedir á las mugeres tomar el crecimiento de que son suceptibles etc. (1) ¡Cuán indispensable se hace el estudio de la higiene á toda clase de personas! Aquellas cosas que se miran con mas indiferencia, pueden ocasionar los mas fatales resultados,

Aun pudiera aumentar el número de estas reflecsiones; pero va adquiriendo esta mucha estension, y debo concluir manifestándote, que no soy tan preocupado é intolerante, que proscriba absolutamente el uso del corsé, lo que si reprenderé y pondré cuantos medios estén á mi alcance para impedir su uso, será la fuerte compresion que se hace con esos corpiños armados de enormes planchas de acero y de una doble empalizada de ballenas. Un corsé fabricado de modo, que sirva solamente para contener las carnes, es útil y se hace indispensable para las mugeres gruesas, linfáticas y de tejidos flojos; mas tambien es

---

(1) *Essai sur la physiognomonie des corps vivans, considerée depuis l' home jusqu' a la plante. Par J. F. Suè. Paris, 1797, pag. 26.*

importante decír con M. Dubois: «que los fabricantes de corsés son estraños á todas las nociones de anatomía, que les seria indispensable para no hacer del eorsé el agente de un falso y brutal enderezamiento«. (1)

Las consideraciones que preceden espero llamen vivamente tu atencion, á fin de que modifiques los corsés, que no estén labrados con regla, no los uses muy apretados, y que nunca los zapatos que cubran tu pié sean muy estrechos: si tal sucede será la mayor satisfaccion de tu etc.

---

(1) *Le medecin de soi-meme &c. par M. Fl. Dubois, 5me edit. Bruselles 1844.*

CARTA SESTA.

De qué sirve la razon cuando solo se presta oídos á las penetrantes voces de las preocupaciones que las costumbres sustentan? ¿Qué valor pueden tener las reclamaciones que hace la moral y qué interés pueden dispertar los importantes preceptos que patentiza la medicina, cuando solo se escuchan las pestilenciales mácsimas, que llenan las columnas de los periódicos de modas, que no solo inducen los mas ecsecrables crímenes,

sino tambien se hacen fuente inagotable de dolorosas enfermedades? Sí, Clemencia, no me acuses de atrabiliario si declamo contra los males que pululan en nuestra sociedad; no son sombrías ideas hijas de melancólico temperamento las que mueven mi pluma en este instante; solo la lectura de la que has tenido á bien dirijirme es quien impele y domina mi pensamiento.

Te hallas aterrorizada al ver que la mayor parte de tus amigas y conocidas son víctimas de molestos y crueles padecimientos. Depon ese terror, fija tu atencion en las causas de males y en las reglas higiénicas, que en mis anteriores he tenido el honor de poner en tu conocimiento, y si á ellas unes las que van á ocuparme, conocerás fácilmente cual es el móvil, que destruye esas valetudinarias organizaciones.

Los vestidos con que cubren su cuerpo las mugeres están en contradicion con la higiene, con la decencia, con el buen gusto, y por último, con la comodidad de las que los usan. En buen hora sea el trage talar en que emplee el bello sécso; mas esta costumbre no debe oponerse á que llenen los vestidos su objeto, que es preservar al cuerpo de la influencia de los agentes que nos rodean y puedan sernos dañosos.

Si ecsaminamos la parte mas insignificante á primera vista, sea la camisa que empleais, vemos que apenas se aplica á la tercera parte del cuerpo; su desmedida anchura por la parte superior, el replegarla hácia abajo á fin que no se vea por cima de la gran escotadura del trage; la desviacion que esperimenta por las caderas hace no se adapte á la mitad inferior del cuerpo, que permanece desnudo. Inútilmente os poneis enaguas blancas, refajos etc., esto no sirve mas que de peso, embarazo y predispone á enfermedades, porque las cintas con que se sujetan estas diferentes piezas, impiden la circulacion de la sangre, resultando de aqui las congestiones de las visceras; impelen á las contenidas en el vientre hácia abajo, observándose en muchas mugeres descensos de la matriz por la mas leve causa.

Males son estos, que deben llamar la atencion, pero mas trascedentales y dolorosos son los que ocasiona la esposicion al

aire de una parte cualquiera del cuerpo, con especialidad en la muger, en que por lo comun el sistema de la inervacion es uno de los que predominan en su economía, y como el mayor desarrollo de un sistema ú órgano predispone á que padezca enfermedades, y en tésis general se afirma, que los de temperamento nervioso están espuestos á nevropatias (1); los del sanguineo á las inflamaciones; y á las escrófulas, tubérculos etc. los del linfático, creo se podrá concluir, que el sécso femenino debe al predominio del sistema nervioso el triste privilegio de estar espuesto á sufrir una neuralgia. Ahora bien, si un aire frio impresiona las partes desnudas del cuerpo de la muger, debe resultar una neuralgia, porque así lo atestigua la observacion, y los patólogos están contestes en ello, colocando á su cabeza al Príncipe de los médicos, al grande Hipócrates, que dijo: «El frio es enemigo de los huesos, de los dientes, de los *nervios*, del cerebro», etc. (2) Si á esta cualidad del aire se une la humedad notaremos en él un agente, que predispone al reumatismo muscular. Esta enfermedad se juzga como hereditaria, y por lo tanto paréceme debiera evitarse por las mugeres, puesto que en el sentir de autores notables las afecciones se trasmiten con mas facilidad al nuevo ser por la madre que por el padre: esta opinion es á mi ver muy probable si se atiende á que la muger tiene á la criatura cierto espacio de tiempo en su seno, le dá su sangre para que se forme y despues que ha salido del cláustro materno le ámamanta en sus pechos.

Las flores blancas es otra enfermedad tan molesta como destructora, que aparece por la desnudez del vientre bajo y muslos; y no atribuyas á ecsajeracion esto, pues muchas veces cuando hayas ido por una calle la cual está bañada una mitad por el sol y la otra no, al pasar de la primera á la segunda habras sentido en las partes enunciadas una sensacion de frio: y como entre la piel y las membranas que revisten todos los conductos

(1) *Padecimientos de los nervios.*
(2) *Aforismo 18, sect. 5.ª*

de nuestro cuerpo ecsiste una gran simpatía, cierta reciprocidad de accion, que cuando una disminuye su funcion se aumenta la de la otra, debe seguirse de aquí, que la impresion súbita del frio ha de suspender la traspiracion y aumentarse la secrecion mucosa.

En vista de lo espuesto, aconsejaré siempre á las mugeres el uso de calzones de un género de algodon y mejor de lana, como la franela fina, porque tiene la ventaja de dar mas fuerza y agilidad á los movimientos de los miembros, pues la compresion moderada y uniforme, que ejerce sobre los músculos viene á obrar como una segunda capa aponeurótica (1); los movimientos del cuerpo hace que friccione suave y continuamente la piel, favoreciendo la traspiracion y circulacion de los pequeños vasos que se distribuyen por la cubierta general de la economia. Esta pieza evitaria el uso. de otras empleadas, que sin abrigar, desfiguran el cuerpo, aumentando el diámetro en uno de los puntos naturalmente mas voluminosos, privándole de su esbelteza y gracia.

Y no creas que el calzon te lo aconseje solo para el invierno, sino para todas las estaciones, pues los mismos males ocasionan las variaciones atmosféricas tan comunes en primavera y otoño, como el calor del estío, teniendo ademas la ventaja de impedir la formacion de los eritemas, que se desenvuelven en la parte superior de los muslos á causa del frote que esperimentan cuando se anda y de la elevacion de la temperatura. Así es, que M. Clot-Bey es de opinion, que en Egipto las flores blancas apenas se padecen, porque las mugeres de ese pais usan calzones: y M. Boyveau-Laffecteur dice: «Entre los vestidos de la antigua Grecia, que el gusto y la salud debian hacer tomar al sécso femenino en Europa, es uno, que siempre se ha echado menos y cuya utilidad no se sospechaba: este es el doble calzoncillo, el interior de lienzo y el esterior de una seda lijera,

(1) *Membranas fibrosas que revisten mas ó menos completamente uno ó muchos músculos.*

que interceptando el paso del aire, ya en la marcha ordinaria de las mugeres, ya en sus animados bailes, precaviese los reumatismos y otras incomodidades, que algunas veces las hacen estériles antes de tiempo (1).

Si estas consideraciones se deducen del desabrigo en que ecsiste la mitad inferior del cuerpo mujeril, ¡cuánto mas numerosas no son las que se agolpan en tropel á la imajinacion al ecsaminar la desnudez de la parte superior, con especialidad la del pecho!

La hechura de los trages usados por las mujeres son peligrosos en alto grado para la salud, puesto que la gran escotadura superior del monillo no solo deja descubierto todo el pecho y las espaldas, sino que como las mangas no cubren mas que la octava parte del brazo, la union de ellas con el trage tiene que efectuar una fuerte compresion sobre el molledo del brazo impidiendo sus movimientos, la circulacion de la sangre ect. Me dirás, que estos vestidos tan escotados solo se usan para asistir á los teatros, bailes, conciertos ect. y que durante el dia os cubriis con pañolones ó bien empleais unos trajes cuyo jubon imitando una cotilla tiene la abertura por delante cubriendo perfectamente el pecho y las espaldas.

¡Ojalá nunca usáseis vestidos de esta naturaleza si los abandonais á la hora del dia en que es mas necesario abrigarse! Cuando el sol deja de esparcir sus vivificantes rayos, cuando la tierra no puede reparar las pérdidas de calórico, cuando la atmósfera está mas fria y regularmente cargada de humedad, en fin por la noche, y muy entrada esta, es cuando las señoras se desabrigan, cuando aparecen en las grandes reuniones mostrando sus secretos atractivos, poniendo á la contemplacion de los espectadores sus formas, que creen hermosas por las miradas libidinosas que despiertan en aquellos, y en valde remedan entonces cubrirse con esos chales

(1) Boyveau Laffecteur. *Traité des maladies physiques et morales des femmes par Boyveau Laffecteur. Paris 4.ª edit. 1812, pàg. 76 y siguientes.*

es que con estudio dejan ondear descuidadamente sobre los hombros. «Dejo, dice M. Fautrel, á los moralistas calcular cuán contrarias son estas modas á las buenas costumbres. Dejo á los amantes decidir si las mujeres han encontrado el medio de hacer conquistas, pero diré que esta moda ha causado muchos réumas, tisis é infinitas enfermedades, tales como reumatismos ect.» (1) En estas reuniones donde la temperatura es siempre muy elevada y por lo tanto la traspiracion mas considerable, aumentada esta por bebidas escitantes, que en ellas se toman, al salir se esponen las señoras á la influencia de un aire frio, pues por lo regular los objetos de abrigo no son suficientes ó son ningunos, pues confiadas en los carruajes que las han de trasportar á sus habitaciones los desprecian, sin tener en consideracion que la impresion súbita que esperimenta su pecho y parte inferior de su cuerpo, aunque momentánea, puede quitar la vida repentinamenle; pues en estos instantes el cansancio, las ideas y objetos que ocupan la atencion hace se olvide precaverse de las causas productoras de enfermedad.

Todos los médicos proscriben estas modas como opuestas al goce de la mas completa salud. Vuestra organizacion está en contradicion con ella, asi lo cree M. B. Laffecteur cuando dice: »La muger condeñada por las costumbres de su país, por la tiranía de la moda á vivir casi siempre al abrigo de la influencia del aire, debe desde el momento que sale del recinto de su prision, sentir de una manera mas penetrante todas sus modificaciones; la finura de su piel, la morbidez de sus músculos, la delicadeza de sus órganos, todo contribuye á hacerla sensible á las menores variaciones de la atmósfera.« (2) La época del dia en que poneis vuestros cuerpos casi á descubierto es la mas favorable del desenvolvimien-

(1) *Medicine legale et police medicale par M. Mahon, avec notes par M. Frautrel. Paris 1807, tom. 3, pág. 165.*
(2) *Obra citada pág. 60.*

to de crueles padecimientos; por lo que opina M. Dubois, que la noche es el periodo durante el cual el pecho y los brazos deben defenderse mas esactamente del frio y la humedad: el alto del brazo debe sobre todo hacerse inaccesible á él, porque alli las arterias estan casi á la superficie y muy prócsimas á los grandes centros de la circulacion (1) Y por último, los flujos blancos, esa enfermedad azote de las mujeres de las ciudades, lo juzgan Blatin y Nivet tan comun en ellas por la costumbre que observan de tener desnudos los muslos y la region pubiana, y frecuentemente tambien los brazos, el pecho y las espaldas espuestos directamente á las intemperies del aire y á la accion del frio húmedo. La clase de vestidos, que nuestras señoras usan hasta la ecsageracion en las estaciones mas rigorosas, para los bailes ó conciertos de invierno, favorecerá muy probablemente el desarrollo de la leucorrea, ya sea suprimiendo la traspiracion cutánea, ó bien turbando la escrecion menstrual. (2)

Por lo tanto me atrevo á proponerte una modificacion en las camisas que emplees, y es que por la parte superior tenga una forma semejante á las que usamos, y para mayor claridad sirvate de norma las que emplean esas robustas y hermosas pasiegas, con las cuales se evita el resfriamiento, se favorece la traspiracion de la piel del pecho, espaldas y brazos, á la vez que seria mas pudoroso y estoy por afirmarte que halagaria mucho la imaginacion del hombre, porque es una cualidad propia de él anhelar descubrir aquello que mas velado está á sus ojos. Varia la tela, cúbrela de primorosos bordados, que los botones que sujeten las aberturas sean de los metales mas estimados, ricos encajes órlen el cuello y los puños de las mangas, mas en todo tiempo una de las partes mas importantes de tu cuerpo sea cubierta por camisas de esta hechura.

¿Y qué te diré de esas medias tan finas y del calzado

(1) *Obra citada.* (2) *Obra cit. pág. 112.*

tan ligero que usan las señoras? El mucho tejido adiposo de la planta del pie lo comparan algunos á una esponja, por lo cual se conserva por mucho tiempo la humedad que se absorve en aquel, asi habras notado que la mas leve impresion de frio se conserva por mucho tiempo en los pies y su enfriamiento produce resfriados, anginas, supresion de las reglas ect. por esta causa es muy conveniente el que las medias fuesen de tejidos mas tupidos, los zapatos mas dobles y de un corte que cubriese el pie, siendo la forma mas preferible la de botas pues sujetando perfectamente el pie, evita los esguinces. En tiempos lluviosos seria de mucha importancia se estendiesen entre vosotras el uso de los suecos, especialmente como los labrados en Inglaterra para las señoras, los cuales estan fabricados de modo que preservando de la humedad obedecen los movimientos de estension y flecsion del pie, por medio de una articulacion que tienen en el sitio correspondiente á la planta de aquel.

Voy á terminar aconsejandote evites tener desnuda parte alguna de tu cuerpo, pues el efecto de la atmósfera y demas cuerpos que nos rodean sobre la piel puede traernos penosas enfermedades. Este principio ha sido reconocido hasta por esos habitantes desgraciados que pueblan las incultas regiones del Africa. Esta noticia la debo á la amistad del Dr. Villalba que tuvo la fina condescendencia de facilitarme las importantes observaciones que ha recojido en esas apartadas rejiones: y ya que no puedas leerlas, te copiaré lo que sobre la materia que me ocupa sienta. Al describir Sta. Isabel, principal poblacion de la Isla de Fernando Poó, que antes se denominaba *Clarence*, trazando las costumbres dice «todos los habitantes, aun los mas pobres, van vestidos, á ecepcion de los *Bubis*, que son los primitivos naturales y de los que el mayor número habitan en diversos pueblos del interior: estos tanto de un secso como de otro estan completamente desnudos, llevando una especie de correa en la cintura de la que por la parte anterior penden filamentos de diversos vejetales reuni-

dos en forma de lloron: tiñen todo el cuerpo con barro colorado con el que embarran y amasan sus barbas y cabellos, formando una pasta lustrosa que constituye su principal adorno. ect. (1)

En vista de esò debes creer que es un instinto de la naturaleza el que nos impele á abrigar nuestro cuerpo, y si la moda y las costumbres han introducido la regla de que tengais al descubierto la parte superior del cuerpo y desnuda la inferior, no deben seguirse sus inspiracionês cuando la observacion unida al sentido comun nos manifiesta ser dañoso. Soy con la mas alta consideracion ect.

---

(1) *Espedicion al Africa.* **Apuntes inéditos sobre esta espedicion** *Por D. Ricardo Villalva, profesor de medicina y cirujia de la corbeta de guerra Venus.*

CARTA SETIMA.

Serios y graves temores te causa la alteracion moral que ha sufrido tu bella sobrinita Clara; mas advierto que no ha fijado tu atencion el trastorno fisico que ha esperimentado, pues la última vez que tuve el gusto de verla no pudo menos de admirarme el gran desarrollo que habia adquirido todo su cuerpo.

Sí, Clemencia, ha llegado para ella esa época de la vida

de la mujer en que va á desenvolverse una estraña importante que no solo la caracteriza sino que tambien se hace el árbitro de sus destinos dominando y subyugando la parte fisica y moral de su ser. El sagrado depósito de la perpetuidad de la especie vá á despertar del letargo en que ha permanecido por espacio de algunos años, va á llenar sus grandes funciones y al hacerlo, imprime notables modificaciones en la muger constituyéndose su tirano, desarrollando sus instintos, sus apetitos, sus inclinaciones; desplegando la prodigiosa energía de su fogosa imaginacion, dando vivacidad á sus ideas y pensamientos y por último, influyendo despóticamente en sus pasiones. El ilustrado escritor español Vígueras al ocuparse de la edad de la pubertad en la muger, la describe con estos elegantes términos: «Pero ¡qué de mutaciones y faces no esperimenta toda la economía animal de la muger en atributo á este esplendor! La irradiante vitalidad y soberana influencia de su matriz, la hacen, pues, renacer á un nuevo temperamento, á una mas brillante ecsistencia, á una mayor suma de reacciones, estímulos, escitaciones, simpatías, impresiones, en fin á una sensibilidad de diferente tipo, de mas elevado temple y de mas delicados matices. En su razon ¡qué de ecsaltaciones, trastornos, conmociones é irregularidades nerviosas, no se irradian á veces de este mismo aparato visceral, ostentando su alta prepotencia y desquiciando el órden físico y moral con escenas tan singulares, que sorprenden y admiran al mismo tiempo!» (1)

Habrás observado, apreciable amiga, que el cuerpo y los miembros de Clarita han adquirido mayor volúmen, redondez y gracia, sus pechos elevacion, su piel tersura y brillantez, su fisonomía ha tomado cierta espresion animada, que se acrecienta por la mirada de fuego que despiden sus negros ojos, que sus conversaciones giran sobre objetos muy diferentes á los que antes la ocuparan, que le gusta mas que otras veces engala-

(1) *Fisiologia y patologia de la muger por D. Baltasar Vigueras, pág. 17 tom. 1.°*

narse, que es tal, díces, la escitabilidad de su sistema nervioso, que la cosa mas insignificante la asusta y conmueve, que aquel carácter tan amable hay ocasiones que lo reemplaza una impaciencia, que á no ser por el respeto que te profesa terminaria en cólera, y sobre todo lo que mas llama tu atencion es la gran melancolía de que se encuentra poseida, el ver lo poco que habla, los suspiros que exhala, el estado de abstraccion en que la has sorprendido, las lágrimas que se desprenden de sus ojos, que el hermoso color rosado de su rostro en ocasiones lo sostituye una gran palidez, finalmente, que preguntada de mil modos qué es lo que tiene, qué cosa le incomoda, si apetece algo, responde ella: *no sé lo que padezco, mas no me hallo como antes.*

Doce años deberá cumplir muy pronto tu sobrinita, edad en la cual aparece en nuestros climas el flujo menstrual, las reglas, los meses etc., pues con todos estos nombres y otros muchos se conoce la evacuacion periódica de sangre, que tiene que esperimentar la muger con ciertos intervalos; y la que tal incomodidad no conoce dá indicios de enfermedad ó no tener bien conformados los órganos secsuales.

La aparicion de este flujo está sujeta á multitud de circunstancias, pues en los paises cálidos, tales como en el Senegal (1), Persia (2), el Cairo (3) etc. se ha notado desde los ocho á los diez años la primera menstruacion; en las regiones frias como la Alemania del norte, la Inglaterra etc. desde los diez y ocho á los veinte y tres y en nuestros paises meridionales desde los once á los quince años; mas tambien se adelanta esta funcion por una alimentacion muy suculenta y por esa viciosa educacion que se dá á las jóvenes de nuestros dias; pues la ociosidad en que viven, lo muy temprano que se cultiva la inteligencia á espensas del desarrollo del cuerpo, de donde proviene esa su-

(1) *Adanson. voyag. an Seneg. pág 20.* (2) *Chardin, voyag. tom. IV*, pág. 163. (3) *Renati, dans l' Histoire med. de l' armée d' Orient par M. Desgenettes. Paris 1802, par. II, pág.* 44.

ceptibilidad escesiva del sistema nervioso oríjen de tantos males, y que se acrecienta con lo mucho que concurre la juventud al teatro, á las grandes sociedades, con el abuso que hace de la música, de ese lenguage espresivo y penetrante del alma; por último, la lectura de novelas, que tan gran actividad desenvuelve en el órgano del pensamiento, despertando prematuros deseos, ilusorias ideas que no se hallan en parte alguna vienen á aumentar la irritabilidad nerviosa y á acelerar los movimientos de la vida haciendo que se anticipen todas las edades; esta consideracion mueve á admitir á M. B. Laffecteur dos clases de pubertad en la muger, una ficticia provocada por este último órden de causas que acabo de esponer y que se presenta á los 10 años y otra natural, que esta sujeta á los climas donde aparece (1).

En muchas jóvenes con especialidad las que se han criado bajo los sanos principios de una moral razonada y filosófica, apartadas de toda clase de escitantes se verifica la primer menstruacion sin sintomas precursores; mas las que encontrándose en circunstancias opuestas, ó por otras circunstancias que seria nada oportuno el hacerte conocer por las muchas aclaraciones que necesitarian para su fácil comprension, es borrascosa la erupcion primera de las reglas; y los mas notables síntomas son una sensacion de languidez tension en el vientre bajo, en los muslos, calor en éstos y en los lomos, prurito lijero en las partes pudendas, dolores en ellas, ecsaltacion en la sensibilidad, de donde se orijina la facilidad para sentir las mas fugaces impresiones, pesadez y dolor de cabeza, marcos, opresion en la respiracion, palpitaciones, ensueños alegres ó penosos que hacen conmover á toda la economía.

Te he delineado este lijero cuadro de los principales fenómenos que anteceden al flujo de sangre que nos ocupa, para que no te alarmes si lo observas en Clarita y al mismo tiempo porque juzgo una necesidad el que las madres y en-

(1) *Obra citada pág. 124.*

cargadas de la educacion de las jóvenes les hagan conocer la revolucion que se va á operar en ellas y la funcion con que la naturaleza las ha dotado: de no proceder este prudente aviso puede tener lugar la aparicion súbita de las reglas, atemorizarse la desprevenida paciente y esta emocion causar la supresion del flujo y como consecuencia suya penosos padecimientos. ¿Quién debe hacernos conocer los males que nos amenazan, los medios que debemos poner en práctica para precaverlos sino aquellos que nos han dado el ser? Yo no sé cómo hay padres, que se convierten en tiranos de sus hijos, evitando el mas dulce placer que esperimenta nuestra alma, que es tener un corazon en quien depositar nuestros sentimientos, para que nos consuele y reanime en nuestras tribulaciones, á la vez que despierte en los corazones nobles, grandiosas y sublimes cualidades.

Poseido por estas ideas voy á trazarte aquellas reglas higiénicas, que no solo desearia observases, sino que tambien las inoculases á la bella Clarita.

Te he manifestado anteriormente, que precedia al flujo menstrual una escitabilidad nerviosa muy considerable, la que dura todo el lapso de tiempo y algunos dias despues que se derrama la sangre: por lo tanto debes huir de todo lo que pueda impresionarte vivamente; ponerte al abrigo de las vicisitudes atmosféricas, con especialidad la del frio, ya sea geneaal su accion sobre la economía ya parcial, como cuando se mojan las manos y los pies en agua helada, lo que puede hacer se suspenda la hemorrágia, cause dolores y se efectúe aquella por la boca, narices etc. En la misma línea colocaré los manjares escitantes, el vino, los licores etc., las bebidas ácidas porque cohiben el flujo, por la propiedad que tienen los ácidos de obrar sobre la sangre haciéndola mas coagulable. Las camas muy blandas y calurosas, los trages muy apretados, los baños frescos y calientes etc. étc.

Todo cuanto pueda ecsaltar la sensibilidad debe evitarse, asi es que la asistencia al teatro en esta época es dañosa no

solo por las escenas que se ofrecen á nuestra consideracion sino tambien por el concurso, que siempre debe causar alguna impresion mas ó menos viva en el estado de escitabilidad en que se encuentra la muger. La musica, que tan grandes emociones hace esperimentar á nuestra sensibilidad en su estado normal, que aviva las pasiones, que dá origen al amor y aumenta su violencia, debe alejarse de las mugeres cuando está tan susceptible su sistema nervioso, cuando tan propensas se hallan á las ideas amorosas, como lo manifiestan sus tiernas miradas, su apasionado lenguaje, sus voluptuosos ademanes etc. M. Deslandes al tratar de esta materia se espresa con estas sentidas palabras: «¿Deberé yo recomendar á las madres de familia, que prohiban á sus hijas los conciertos, los teatros y las tertulias, en donde la música habla al alma un lenguaje tan voluptuoso? ¿Les diré que no permitan que les den lecciones de este arte, ni que ellas penetren su estudio? Yo sé muy bien, que con semejante consejo privaré á los sentidos de uno de sus mas dulces placeres, y al corazon de una de sus mayores satisfacciones; pero en recompensa de la privacion de estas sensaciones voluptuosas, se prevendrian muchas enfermedades y muchas indisposiciones. No hay duda, que el sentir es en muchas ocasiones, el mayor de todos los bienes; pero ¡cuántos males no causa! y cuántos padecimientos no trae consigo!» Despues de comparar á una señorita, que ha recibido una educacion esmerada, con una sencilla aldeana, esclama: ¿Qué vale mas? ¿estar privada de los placeres de la una, ó de la escelente salud de la otra?» Y concluye diciendo: «Prohibámosla tambien en estos momentos de la vida en que la sensibilidad está tan exaltada, que la menor emocion puede convertirse en un manantial de peligros. Siempre será prudente prohibir la música á las jóvenes en la edad de la pubertad, á las mugeres durante el tiempo de sus reglas y mientras estén preñadas, y cuando llegan á la edad critica etc.» (1)

(1) *Obra citada, tom. 1.º pág. 114 y 115.*

¿Y si estas consideraciones forma el entendimiento acerca de la música? ¡cuantas mas no se presentan al ecsaminar los males que puede producir en la salud de la mujer durante las reglas esas conversaciones amorosas que escuchan por boca de los que tal vez quisieran fuesen sus esposas! ¡Y qué diré de las novelas, de esos libros donde se presentan las pasiones con tan vivos colores, todos los objetos tan ecsajerados, donde bullen tantas ilusiones que acarrean el tedio á la vida, porque los fantásticos objetos que han impresionado la imajinacion (especialmente la de las mujeres) no se encuentran por mas que se buscan, que tanto escitan el cerebro y la sensibilidád! ¿puede ser util su lectura en el periodo menstrual? No, no, perjudicial, dañoso, enfermizo...? (1) M. Tissos dice: «Desde la mas tierna edad hasta la vejez mas avanzada se las lee, las mujeres sobre todo, con tan gran conato que se irritan si se las distrae un momento; no toman movimiento alguno durante el dia, y muchas veces velan muy tarde para satisfacer esta pasion; y una jóven que á los 10 años lee cuando debia correr, á los 20 tiene vapores y no es buena nodriza (2).

Evitadas las anteriores causas deberás mantener la mayor limpieza en el sitio por donde tiene lugar el flujo. No creas dude de tu aseo, ni te ofendas porque tal advertencia haga; pues este aviso me lo dicta la muy comun creencia de que mientras dura esta hemorragia debe evitarse el contacto del agua; ¡craso error! como todo lo que se juzga al primer golpe de vista y de un modo absoluto.

(1) *La pintura, la escultura, la música, la poesía, la literatura en todas sus partes, tienen deberes muy severos que olvidan con demasiada frecuencia. La verdad y la virtud, hé aquí los dos objetos á que se han de dirijir: la verdad para el entendimiento, la virtud para el corazon; he aquí lo que han de proporcionar al hombre por medio de las impresiones con que le embelesan. En desviándose de este blanco, en limitándose á la simple produccion del placer son estériles para el bien y fecundas para el mal.* El Criterio, *por D. Jaime Balmes, pág. 225.*

(2) *Obra citada, tomo 3.°, pág. 417.*

El aseo es indispensable á todos los séres vivos y no hay médico, legislador, ni escritor alguno que se haya ocupado de la educacion, que no aconseje la limpieza y esta idea preocupando considerablemente la imaginacion de Mahoma, le hace decir: «Mi religion está fundada sobre la limpieza, la purificacion es la mitad de la fé.» (1)

La falta de abluciones durante las reglas y de aseo en los vestidos, es causa de ese olor fétido, que exhalan muchas mugeres en este periodo; porque la sangre detenida, coagulada, y mezclada con diferentes liquidos, que segregan el aparato generador y los foliculos de la piel, debe sufrir una fermentacion pútrida y contraer cualidades irritantes para las superficies que baña; á la vez que despreader ciertos principios deletéreos, que en opinion de varios autores es el que coagula y altera la leche, descompone las salsas etc.: lo que hace creer á muchas personas y algunos escritores lo han publicado, que debe huirse de las mugeres durante la menstruacion, porque en la sangre vertida se contiene el gérmen de las enfermedades contagiosas, como la peste, las viruelas, etc. etc. (2): opinion muy estendida en la Aràbia, en América, con especialidad en el Orinoco (3) y en la Arcadia, segun Diereville. Por lo tanto, la sana razon debe aconsejar lo que la práctica ha confirmado, y es el uso de abluciones repetidas con agua tibia, pues la fria suspenderia el flujo, ocasionando fuertes dolores y otras peligrosas enfermedades; y la muy caliente, escitando los tejidos, llamaria mayor cantidad de sangre, lo que predispone á la mayor pérdida de este importante liquido y hasta puede causar una hemorragia fulminante.

Los mismos efectos acarrea, ó aun mayores, el uso de verter esencias olorosas en el agua destinada á estos labatorios: solo una

(1) *Véase el Alcoran sura 5.ª ver. 7, al fin del cual dice: Dios no os ordena ninguna cosa dificil, pero quiere que seais limpios y os purifiqueis.*

(2) *Plinio, Fernell, M. Lammott y casi todos los médicos árabes creen en las propiedades dañosas de la sangre menstrual.*

(3) *Orinoco ilustrado, por Fr. José Gumilla, de la Compañia de Jesus.*

¿Y si estas consideraciones forma el entendimiento acerca de la música? ¡cuantas mas no se presentan al ecsaminar los males que puede producir en la salud de la mujer durante las reglas esas conversaciones amorosas que escuchan por boca de los que tal vez quisieran fuesen sus esposas! ¡Y qué diré de las novelas, de esos libros donde se presentan las pasiones con tan vívos colores, todos los objetos tan ecsajerados, donde bullen tantas ilusiones que acarrean el tedio á la vida, porque los fantásticos objetos que han impresionado la imajinacion (especialmente la de las mujeres) no se encuentran por mas que se buscan, que tanto escitan el cerebro y la sensibilidád! ¿puede ser util su lectura en el periodo menstrual? No, no, perjudicial, dañoso, enfermizo...? (1) M. Tissos dice: «Desde la mas tierna edad hasta la vejez mas avanzada se las lee, las mujeres sobre todo, con tan gran conato que se irritan si se las distrae un momento; no toman movimiento alguno durante el dia, y muchas veces velan muy tarde para satisfacer esta pasion; y una jóven que á los 10 años lee cuando debia correr, á los 20 tiene vapores y no es buena nodriza (2).

Evitadas las anteriores causas deberás mantener la mayor limpieza en el sitio por donde tiene lugar el flujo. No creas dude de tu aseo, ni te ofendas porque tal advertencia haga; pues este aviso me lo dicta la muy comun creencia de que mientras dura esta hemorragia debe evitarse el contacto del agua; ¡craso error! como todo lo que se juzga al primer golpe de vista y de un modo absoluto.

(1) *La pintura, la escultura, la música, la poesía, la literatura en todas sus partes, tienen deberes muy severos que olvidan con demasiada frecuencia. La verdad y la virtud, hé aquí los dos objetos á que se han de dirijir: la verdad para el entendimiento, la virtud para el corazon; he aquí lo que han de proporcionar al hombre por medio de las impresiones con que le embelesan. En desviándose de este blanco, en limitándose á la simple produccion del placer son estériles para el bien y fecundas para el mal.* El Criterio, *por D. Jaime Balmes, pág. 225.*

(2) *Obra citada, tomo 3.°, pág. 417.*

El aseo es indispensable á todos los séres vivos y no hay médico, legislador, ni escritor alguno que se haya ocupado de la educacion, que no aconseje la limpieza y esta idea preocupando considerablemente la imaginacion de Mahoma, le hace decir: «Mi religion está fundada sobre la limpieza, la purificacion es la mitad de la fé.» (1)

La falta de abluciones durante las reglas y de aseo en los vestidos, es causa de ese olor fétido, que exhalan muchas mugeres en este período; porque la sangre detenida, coagulada, y mezclada con diferentes liquidos, que segregan el aparato generador y los foliculos de la piel, debe sufrir una fermentacion pútrida y contraer cualidades irritantes para las superficies que baña; á la vez que despreader ciertos principios deletéreos, que en opinion de varios autores es el que coagula y altera la leche, descompone las salsas etc.: lo que hace creer á muchas personas y algunos escritores lo han publicado, que debe huirse de las mugeres durante la menstruacion, porque en la sangre vertida se contiene el gérmen de las enfermedades contagiosas, como la peste, las viruelas, etc. etc. (2): opinion muy estendida en la Arábia, en América, con especialidad en el Orinoco (3) y en la Arcadia, segun Diereville. Por lo tanto, la sana razon debe aconsejar lo que la práctica ha confirmado, y es el uso de abluciones repetidas con agua tibia, pues la fria suspenderia el flujo, ocasionando fuertes dolores y otras peligrosas enfermedades; y la muy caliente, escitando los tejidos, llamaria mayor cantidad de sangre, lo que predispone á la mayor pérdida de este importante líquido y hasta puede causar una hemorragia fulminante.

Los mismos efectos acarrea, ó aun mayores, el uso de verter esencias olorosas en el agua destinada á estos labatorios: solo una

(1) *Véase el Alcoran sura 5.ª ver. 7, al fin del cual dice: Dios no os ordena ninguna cosa dificil, pero quiere que seais limpios y os purifiquéis.*

(2) *Plinio, Fernell, M. Lammott y casi todos los médicos árabes creen en las propiedades dañosas de la sangre menstrual.*

(3) *Orinoco ilustrado, por Fr. José Gumilla, de la Compañia de Jesus.*

coqueteria refinada es quien pudiera inducir á las señoras á emplearlas. La mayor parte de las esencias son escitantes no solo por el aceite esencial que constituye el olor, sino por el alcohol con que se les mezcla.

No hay práctica mas perjudicial en vuestro sécso, que esos olores que derramais en los vestidos, en las camas etc.; porque ademas de aumentar la escitabilidad de vuestros susceptibles nervios, produce males de mas trascendencia. «Todos saben, dice M. Londe, que el perfume en los cabellos ó en los vestidos de una muger tienen mucho influjo para aumentar el atractivo de los placeres del amor, y que son medios poderosos para despertar los deseos amortiguados y restituirlos á su primitivo vigor.» (1) ¡Si tal influencia tienen las sustancias olorosas sobre lo físico y lo moral, porqué las empleais! Aleja de ti Clemencia amiga, esos olores, que en el estado normal acrecentaria la impresionabilidad de tus nervios, que lo es mucha de por sí, hija de la constitucion del sécso; apártalos durante el periodo menstrual, porque ademas de aumentar el eretismo del sistema de la inervacion que entonces se sufre, aviva deseos que deben reprimirse. «La conmocion nerviosa, dice M. Deslandes, que acompaña á los placeres del amor y la irritacion local que de ella resulta, pueden provocar las reglas á correr con mas abundancia; cortar súbitamente su curso, y determinar en el útero, que ya está escitado con solo el hecho de la menstruacion, una sobre-escitacion morbosa mas ó menos incomoda.» (2) Estas consideraciones son las que deben influir en tu ánimo para que prohibas su uso á tu angelical Clarita.

Recuerdo en este momento la pregunta que me hizo una noche tu amiguita Adelaida...... acerca de si era dañoso el uso de lienzos á fin de evitar que las ropas, el pavimento etc. se tiñan con sangre. Esto me induce á repetirte lo mismo que á aquella festiva joven le hice saber; que deben emplearse lienzos, pre-

(1) *Obra cit. tom. 1.º pág. 68.*
(2) *Obra cit. tom. 2.º pág. 578.*

briendo los de hilo, mudándolos con frecuencia especialmente por aquellas que tienen una menstruacion abundante, porque el calor hace exhale un olor desagradable y produzca una irritacion sobre las partes con que roza, y sobre todo no apretarlo mucho; pues esto traeria en pos de sí graves resultados.

Un ejercicio moderado es muy importante para que esta funcion se llene debidamente con especialidad por las mugeres de las ciudades: mas deberán guardar un completo reposo las que tengan grandes pérdidas sanguíneas, efectuándolo en los intérvalos que median de uno á otro periodo.

Observadas estas reglas creo que se efectuará esta funcion con regularidad y evitarás esos dolores que hace decir á M. Tissot. «No solamente la menstruacion es irregular en las mugeres de gran mundo, sino que las esperimentan con mucho dolor y es tan comun hallar en las jóvenes de esta clase esos cólicos atroces, que preceden á cada aparicion de las reglas y llegan algunas veces hasta ser convulsiones etc. (1) Males que deseará no los padezcais tu afectísimo etc.

(1) *Essai sur les maladies des gens du monde. Por M. Tissot Lausanne 1770 pág. 113.*

CARTA OCTAVA.

Una de las dotes que mas peculiares son á las almas sensibles es la conmiseracion; y este noble sentimiento, que es patrimonio de tu corazon, fué quien te movió á leer mi anterior á tu amiga Mariquita, que tan atormentada se halla por los desarreglos de su menstruacion.

Tarde es cuando ha llegado á conocer las faltas higiénicas, que le avisaran cometia enmedio de las alteraciones menstruales, que ha esperimentado en diferentes ocasiones. ¡Solo cuando el dolor nos hace prorrumpir en agudos ayes, es cuando confesamos nuestros desórdenes y tratamos de poner remedio á nuestros padecimientos! ¿Pudiera esperar otra cosa esa señora, que desde su juventud ha escitado tanto sus nervios por el abuso de toda clase de estimulantes, que tan borrascoso como temprano fué su primer período menstrual, que tantas modificaciones pa-

tológicas ha sufrido, sino una anticipada y peligrosa cesacion de sus reglas?

Sí, amiga mia, esta época, que está sujeta á variaciones como la aparicion de los menstruos, y que se advierte desde los cuarenta á los cincuenta y cinco años, es seguramente el periodo mas temible de vuestra vida, denominado *edad crítica*, tal vez porque entónces ó aparecen enfermedades mortales, ó se adquiere una salud duradera. Asi es que habras notado, que los escirros de los pechos, los cánceres de los ovarios, las úlceras de la matriz, los pólipos, las hidatides, los flujos blancos y otra multitud de afecciones se desenvuelven por lo comun al cesar la menstruacion.

Triste es en verdad el cuadro con que me presentas á tu amiga; dices ha perdido el apetito, se ha enflaquecido, sus megillas se hallan tan arrugadas como descolorida toda su piel, sus ojos hundidos sin brillo y viveza, lívidos los párpados, una languidez general, y por último, una tristeza efecto del temor, que le ocasionan los repetidos y prolongados flujos de sangre, que tienen lugar por sus órganos genitales. Un régimen como el que te manifesté en mi anterior puesto en práctica desde la pubertad hasta esta época, hubiera ciertamente precavido estos males.

Mas ya que tales preceptos no ha observado, sea por ignorancia ó por falta de voluntad, debiera evitar exaltar la irritabilidad de sus nervios, por medio de los espectáculos teatrales, bailes, tertulias, vigilias prolongadas etc.; seria muy del caso, que la circulacion sanguínea se efectuase libremente no usando vestidos apretados; que huyese del resfriamiento, para lo cual convendria se cubriese sus pechos, espaldas y brazos; que habitase en aposentos cuya temperatura no fuese muy fria ni muy caliente y el aire de ello el mas puro posible: que proscribiera de su mesa esos manjares de que ha abusado tanto y que tan dañosos son á toda clase de personas ya por lo irritante que lo hacen los condimentos, ya por su naturaleza. ¿Cómo es posible que esas carnes preparadas á la inglesa, á la rusa etc. sean provechosas á una persona débil y que habita en un pais meridional? A los pue-

blos del norte les es indispensable comer carnes muy condimentadas, bebidas fermentadas y espirituosas á fin de desenvolver mucho calórico y avivar los movimientos orgánicos, que el frio trata de entorpecer por su accion estupefaciente: á la inversa de los meridionales é intertropiales donde los vegetales deben preferirse, pues el uso de aquellos no podia menos de suscitar una fiebre, efecto del gran estímulo que esperimentaria el estómago y de aqui graves padecimientos.

Igualmente debiera no tomar tanto café, pues esa bebida ejerce una accion general sobre el sistema nervioso haciéndolo muy escitable, y otra local sobre el útero, especialmente cuando está mezclado con leche, como parece demostrarlo los flujos blancos que ocasiona á las que abusan de esta bebida; verdad que la práctica ha manifestado y los observadores esponen en sus obras, con especialidad M. Lisfranc en sus lecciones clínicas.

A estas consideraciones seria muy oportuno unir, que mientras fluya la sangre con tanta abundancia guardase tu amiga la mas cabal quietud, respirase un aire puro y fresco, alimentos de fácil digestion, nada escitantes y sí nutritivos: mas en los intervalos un ejercicio moderado, con especialidad por el campo, donde además de la pureza del aire, la contemplacion de los objetos de la naturaleza despierta tan gratas sensaciones, y aparta el espíritu de las emociones que lo agitan en las ciudades. «En el campo, dice un historiador, los resentimientos se calman, la ambicion no tiene pábulo y los acontecimientos no parecen mas que sueños de la historia.»

Creo, estimada Clemencia, que la práctica de las reglas que acabo de hacerte conocer, serán de una gran utilidad para tu desgraciada amiga. En su esposicion no me ha guiado otra idea que complacerte, á fin de que llenes los sentimientos de compasion en que rebosa tu alma; y si no he sido tan estenso como pudiera y hubiera deseado, es por la premura con que ecsiges la contestacion.

Entretanto aguarda tus órdenes el que ambiciona el momento de hallarse á tu lado etc:

CARTA NOVENA.

Llega una época en la vida de los hombres en la cual de nada sirven las promesas y los juramentos; la imperiosa voz de la naturaleza se hace oir y es indispensable ceder à ella enmudeciendo entónces todas las demas afecciones que ocupen nuestra alma.

Estas reflecsiones me las sujiere la noticia que en la tuya me participas del casamiento de tu hermano José Luis, el que tantas veces me manifestó sus opiniones contrarias al matrimonio; mas aun no habia sonado la hora para él cuando tales discursos pronunciaba, todavia muger alguna habia con-

movido su corazon de un modo profundo y vehemente como lo efectuó la jóven Victoria con quien se ha unido.

Mas á continuacion de tal noticia me haces ver los molestos dias que pasa tu cuñada; porque al malestar general, á la palidez de su rostro, las ojeras, infiltraciones y lacsitud de los párpados, miradas sombrías y lánguidas, se une la falta de apetito, vómitos, salivacion, y últimamente, la supresion de la menstruacion; signos que han promovido una alegria general en la familia porque le hacen aguardar un nuevo miembro. Es muy probable, que estos síntomas sean de un embarazo, mas no obstante debo manifestarte, que ni aun el volúmen del vientre puede confirmar tal idea, porque ecsisten padecimientos uterinos, que despiertan tales fenómenos, los cuales deben unirse á otros, que conoce la ciencia, para asegurar que la muger que los esperimenta se encuentra embarazada

Mas ya que hay anúncios de preñez en tu apreciable cuñada, creo muy del caso esponerte algunas reglas higiénicas, que tienen relacion con este periodo.

La matriz, que en todas las épocas de la vida de la muger es la viscera que mas domina en su economia, estando ocupada por el producto de la concepcion se vuelve el foco de un aumento de accion orgánica, que se irradia á todos los aparatos y sistemas con especialidad al nervioso, de donde nacen tantos y tan variados síntomas, efecto de la esaltacion en que se encuentra. Por lo tanto el objeto principal que mas debe fijar la atencion de cuantos rodean á una embarazada, es alejar todo lo que pueda escitar la sensibilidad, porque ademas de ser fatal á la vida del nuevo ser, puede ocasionar males de consideracion á la depositaria de él.

Las tertulias y teatros donde se avivan las pasiones, los conciertos donde tan fuertes sacudidas esperimentan los nervios por la música, las visitas á enfermos, que por sus dolores ú horribles enfermedades impresionen vivamente, deben evitarse por tu cuñada. En Inglaterra se observa sobre ese punto tal rigidez, que las señoras no salen de sus casas mientras están en cinta.

«Hombre alguno, dice M. Mahon, escepto el marido, entra en su aposento hasta seis semanas despues del parto. Ademas ella no recibe sino pocas mugeres y jamás lo que en Francia se llama *sociedad*; esto es, mugeres prestas á jugar.» (1) Asimismo no se debe herir su imaginacion, que se halla en esta época muy esaltada, con historias de partos laboriosos, como lo hacen las comadres y las que generalmente visitan á las embarazadas, por lo cual los orientales en sus leyes religiosas y civiles prescriben gran respeto á ellas.

Mas en nuestros dias advertimos todo lo contrario, efecto de esa incredulidad epidémica que pulula por nuestra sociedad, atribuyendo á dengues de las mugeres esos apetitos, que todos los observadores profundos reconocen por verdaderos, los que deben satisfacerse en cuanto la razon y la moral lo permitan. «Los judios, dice el autor antes citado, tan severos en la observancia de la ley de Moisés, permitian á las embarazadas el uso de ciertas viandas prohibidas, que los caprichos del estómago, tan frecuentes en este estado, les hacia desear con una violencia, que podia traer consecuencias fatales.» Y M. Marc cita en su importante obra de Medicina legal el caso de una señora, que no pudo resistir al placer de robar un ave.

Será muy oportuno que la embarazada no siga esos vulgares consejos de que debe comer mucho la que en tal situacion se encuentre, fundándose en que ademas de reunir materiales para su conservacion, tiene que proporcionarlos al nuevo ser. Efectivamente es asi, mas no debe alimentarse victoria sino con la cantidad de alimentos que pueda dijerir y le pida su estómago; pues tanto el mucho volúmen de esta víscera comprimiendo al útero, cuanto una indigestion pueden ocasionar el aborto: si á esto unimos que generalmente la alimentacion de la madre influye en la magnitud del feto, circunstancia que puede acarrear la muerte de ambos; porque

(1) *Medicine legale et police medicale, par M. Mahon,* tom. 3.º *pág. 160.*

si los diàmetros de la pélvis no tienen la longitud que la práctica tiene conocida será imposible pueda salir el nuevo ser del claustro materno, y si tiene efecto lo deberá á operaciones mas ó menos dolorosas. Por lo tanto te repetiré, que coma tu apreciable cuñada todas las sustancias alimenticias que apetezca, siempre que se conozca pueden ser digeridas y no obligarla á tomar aquellos alimentos, que aun cuando de fácil digestion, los repugne.

El ejercicio es tan indispensable á toda clase de personas como la alimentacion; mas es de mucha importancia su uso á las mugeres embarazadas, de no ser así puede ocasionar males de la mayor consideracion. El reposo, dice M. Mahon, es uno de los vicios de la educacion moderna de las mugeres. Pero se puede asegurar, que les es mas contrario en el tiempo del embarazo, que en cualquier otro. La naturaleza escita al movimiento, en esta época, á las hembras de los irracionales; anima la circulacion de todos los humores de la madre, que se comunican al feto, cuyos órganos, solamente bosquejados, no tienen el vigor necesario para mantener esa circulacion sin un socorro estraño. Esto hace que las mugeres muy sedentarias estén sujetas á abortos, ó no den á luz sino niños que perecen mas por una desigual distribucion ó por estancacion de humores, que por una enfermedad caracterizada. (1) Mas este ejercicio debe ser moderado y por el campo á fin de respirar un aire puro; evitando hacerlo en dias frios y húmedos, porque ocasionaria catarros y por consiguiente síntomas, que ademas de ser molestos pueden causar el aborto. Al recomendar el ejercicio no creas lo haga de un modo absoluto; pues deben guardar la mas perfecta quietud las que habiéndose casado antes de adquirir su economía un completo desarrollo se hacen embarazadas, las que han sufrido muchos malos partos ó aquellas que al mas pequeño movimiento esperimentan dolores en el vientre bajo, las in-

(1) *Obra citada, tom. 3.º pág. 158.*

gles, los muslos y últimamente las que tienen hemarragias durante este periodo.

Tambien debes tratar que reine la mas completa armonia no solo en la familia sino tambien entre los estraños, pues las disputas acaloradas, escenas violentas, ruidos intempestivos etc. traen en pos de sí fatales consecuencias.

Inútilmente se ha tratado por algunos negar el influjo que ejerce la imaginacion de la madre sobre el nuevo ser, poder que fué reconocido desde los primeros tiempos del mundo, como lo atestigua la Biblia (1), S. Gerónimo (2), Galeno (3) y en nuestros dias el distinguido observador M. Equirol, como lo confirma en estos casos de su práctica: «Una muger del pueblo estando embarazada, es amenazada por su marido embriagado de arle de palos; ella se asusta, pare algun tiempo despues un niño de una salud delicada, que está sujeto á terrores pánicos y á los veinte años se vuelve maniático. Una señorita espone mil veces su vida por salvar la de su marido; padece convulsiones, pare; su hija nace débil y sujeta à sobresaltos, se casa, es madre de cuatro niños, á los 23 años ideas de terror, asesinato y homicidio ocupan solo su pensamiento y la vuelven furiosa (4).

Asi mismo debes desvanecer todas aquellas ideas, que preocupen su imaginacion, especialmente las que tengan un carácter sombrío, y tratar de alejar de su vista los objetos que puedan despertarlas. Conozco lo dificil que es esto, y que los magistrados debieran ocuparse mucho de este asunto; entre otros se me ocurre hacerte conocer los males qne proporciona el doble de las campanas y otro tañidos de estas, que se efectúan en algunas poblaciones, como el de agonía etc., que tanta influencia ejercen sobre el ánimo de los enfermos y personas valetudinarias. M. Mahon despues de sentar importantes consideraciones sobre esta materia. concluye diciendo: «Solo la obstinacion

---

(1) *Genesis cap. 30 ver. 37 al 39.* (2) *Lecons sur la Genese.* (3) *Thariac. ad. Pison cap. 14.* (4) *Des maladies mentales. Par M. Esguivol. Paris 1838 tom primero pág. 67.*

de los campesinos y sus falsas ideas de devocion, son las que pueden impedir la pronta reforma de un uso tan funesto en sus consecuencias. Desgraciadámente este obstáculo, es aun mas considerable de lo que imajinan muchas personas (1).

Los vestidos con que cubra su cuerpo Victoria deben ser conforme te he manifestado en una de mis anteriores, pues si antes de contraer matrimonio solo perjudicaba á su salud con vestidos contrarios á la higiéne, cuando se supone estar embarazada es un doble crimen su uso. Esta consideracion impresionó vivamente á los Espartanos, Atenienses, y otros pueblos de la antigüedad, que encargaron á un majistrado la inspeccion de los vestidos que usaban las mujeres en cinta y castigaba con mucha severidad las menores contravenciones (2).

Es indispensable usar vestidos que abriguen, pues los resfriamientos son muy perjudiciales como le he manifestado anteriormente: el empleo del corsé debe desterrarse en esta época mas que en ninguna, pues ademas de muchos males que puede ocasionar impide el desarrollo del feto, y los pezones no pueden formarse: solo si se debe usar de una faja con el solo objeto de sostener el vientre, pero sin ballenas, siendo indispensable que los tirantes sean elásticos para que se presten á las variaciones de volúmen que quede tomar el abdomen.

Si á los precedentes preceptos une tu cuñada tener siempre el vientre libre, creo podrá tener un embarazo feliz y por lo tanto es probable sea el partó venturoso. Soy etc.

(1) *Obra citada tom. 3.° pág. 154.* (2) *Puede verse las obras de Guillermo Portellus* De republ. atheniens *cap.* 22 *Julius Pollux lib. 8.° sect CXII: Car Sigonius.* De republ athen *lib. 4.° cap 3.°* In thesauro *Gronovis tom. V.*

CARTA DIEZ.

HABIA previsto al escribir mi anterior, que en ella notarias alguna omision: con efecto la hay, mas ha sido voluntaria, induciéndome á ello las ideas que profeso acerca de la higiene del parto.

No hay costumbre mas perjudicial en nuestra sociedad como la de asistir á los partos mugeres que carecen no solo de una instruccion profunda sobre la obstetricia, sino hasta de una práctica adquirida en los hospitales destinados á este ramo. Importantes modificaciones han sufrido los reglamentos de la enseñanza médica, mas en todos los que han visto la luz pú-

blica, se advierte un silencio profundo acerca de los conocimientos que han de adquirir las llamadas matronas, silencio que lo juzgo prudente, sabio é importante.

Sí, Clemencia, no es hijo este juicio de la profesion que ejerzo, pues bien sabes lo poco afecto que soy á este ramo de la cirujia, que al presente me ocupa; solo la razon y la esperiencia son las que tales ideas me hacen emitir, especialmente cuando trato de dar á conocer á la mas apreciable de mis amigas todo lo que pueda redundar en su beneficio y en el de su séeso, y para probarte lo dicho espondré algunas reflecsiones.

Doy el caso de que una matrona de las mas instruidas asiste á una señora en su parto, principia á efectuarse este con regularidad, mas de repente sobrevienen convulsiones, una hemorragia, etc. y ya aquella muger, que se tenia por perita, nada puede hacer: hay que buscar á un profesor de medicina y cirujía, este tarda en encontrarse y en llegar al lado de la que reclama sus ausilios; tiene que enterarse de lo acontecido y de la marcha del parto para disponer los medios convenientes. Durante este tiempo la muger se ha destrozado con las fuertes sacudidas que ha ejecutado su cuerpo, ó ha perdido una gran cantidad de sangre; accidentes que hubieran podido evitarse si se hubiese socorrido á la enferma desde el principio.

Todavia un caso mas sencillo, la presentacion del feto es cefálica y en su primera posicion, todos los fenómenos del parto se efectuan ordenadamente, mas con lentitud; han pasado algunas horas y la paciente desea orinar, por mas esfuerzos que hace le es imposible llenar esta necesidad, la matrona si es prudente, hace llamar á un profesor de medicina para que le estraiga la orina; la muger que está de parto se asusta por la presencia de aquel y de aqui las consecuencias mas fatales para la madre y el nuevo ser. ¿Quedan circunscritos á este punto los males que pueden sobrevenir por la asistencia de estas mugeres á los partos? Pluguiera al cielo que asi fuese! mas por desgracia se conservan en los fastos de la ciencia y la práctica observa diariamente los deplorables resultados de esta costum-

bre; porque el deseo de aparecer instruidas y la vergonzosa economia de los interesados, mueven á que las matronas operen en circunstancias que ni sus conocimientos ni la ley les permite, y pudiera citarte casos no muy antiguos, mas e mi deber callar y solo te copiare uno que M. Moreau cita: «Hallábase la Barre, cirujano de la villa de Beuzeville, en una habitacion inmediata á la de su muger, que estaba de parto, y apenas oyó los vagidos de la criatura; cuando le alarmaron los gritos que daba la madre y acudió con presteza á su lado. La comadre habia invertido completamente el útero al tratar de estraer la placenta y creyendo que era una mola hacia esfuerzos para arrancarla, auxiliada por otra matrona igualmente ignorante.» (1)

Es indispensable, Clemencia amiga, que llegue el pueblo á convencerse de una verdad importante que atañe intimamente á sus intereses, y es que ningun ramo de los comprendidos bajo el dominio de las ciencias médicas puede ejercerse aisladamente, esto es, que solo se haya adquirido conocimiento de una parte del estudio de la medicina ;pues no hay ciencia en la cual ecsista un enlace mas íntimo entre todas sus partes como en ella, porque asi lo reclama la composicion de nuestro organismo.

Un profesor del arte de curar, esto es, un hombre que tenga un conocimiento profundo de las partes componentes del cuerpo, su naturaleza, el modo de funcionar de los órganos, las causas que pueden alterar su realizacion, las medios de conocer las alteraciones orgánicas, las sustancias medicinales y procederes operatorios que se emplean para combatir esos estados patológicos etc., es el que debe hallarse al lado de una muger que esté de parto; á fin de que disponga el local, los vestidos y posiciones que deberá adoptar la paciente, pues segun esté mas ó menos inclinada la matriz á la derecha, á la izquierda etc. asi la muger tomará esta ó la otra postura: evitará se dé á la parturiente vino, licores y otras bebidas escitantes con el objeto de

(1) *Tratado práctico de partos por M. Moreau, tom. 1º. pág. 191.*

aumentar las fuerzas de aquella: ordenará los alimentos que debe tomar, y las personas que han de ver á la muger, que en tan crítica situacion se encuentra, cosa que á primera vista parece insignificante y puede ocasionar fatales resultados, pues las emociones que esperimenta la que tiene los dolores del parto, son mas vehementes que en otra cualquiera ocasion, efecto del estado de su sistema nervioso. Esta idea fué la que movió á los romanos á prohibir la entrada á toda clase de personas en casa de las recien-paridas, bastando poner una corona de flores á la puerta para que fuese respetado aquel albergue. (1)

Asimismo con sus consejos hará se destierre esa preocupacion, que ecsiste en algunas personas de no mudar la camisa y demas vestidos interiores, la de cortarse los cabellos, la de echarse sal molida en ellos para conservarlos etc. Determinará el régimen que ha de observar la madre durante las primeras horas y dias que siguen al alumbramiento; oponiéndose con toda valentía á la bárbara costumbre, que tienen algunas familias de sobrecargar el pecho de la puerpera con paños, á fin de *ahogar,* dicen, *la leche,* ahogando á la paciente y aumentando la escitacion, que dentro de poco han de esperimentar los pechos para la secrecion láctea. Tambien manifiestan los médicos los males que pueden acarrear á la nueva madre el uso de que asista ó tome parte en la fiesta, que regularmente sucede al bautismo del recien-nacido, escitando su sistema nervioso con emociones, bebidas, etc. etc., que es lo que de si pueden proporcionar esas sociedades.

Y ya que de esto me ocupo, creo es mi deber poner en tu conocimiento, que el levantarse á las pocas horas del parto, salir á los dos ó tres dias despues de él, es causa que ocasiona muchas enfermedades, entre otras el descenso de la matriz. Todos los médicos aconsejan á las puerperas, que permanezcan en cama, especialmente los ocho ó nueve dias primeros; no solo

(1) *Foribus suspende coronas, Jam pater es...... Juvenal, satir 9.*

para evitar el antedicho padecimiento, sino tambien para favorecer la traspiracion cutánea etc. Mas severo fué el gran legislador del pueblo judío, Moisés, cuando ordenó á las reciénparidas no salir de sus casas hasta los cuarenta dias despues del parto. (1)

Por último, estimada amiga, es ínfundada esa oposicion que se tiene á los médicos para que asistan á los partos; pues si se quiere alegar por causa la decencia, diré que es un a paradoja puesto que durante un parto natural la muger permanece vestida y nada tiene que ver el profesor que asiste; pero siendo preternatural, esto es, que es indispensable operar, entónces es cuando se llama á un hombre perito en la ciencia y tiene que ver lo que resiste al pudor mal entendido de las mugeres. Mas es preciso ejercer la medicina para conocer prácticamente el hastío que ocasiona el ecsaminar ciertos órganos del cuerpo humano, pues la imaginacion es la que hace sea agradable ó molesto lo que se presenta á nuestra consideracion; el médico no ve mas que órganos enfermos, no piensa sino en el grado de la afeccion, su naturaleza, medios de combatirla etc. olvidando en aquellos momentos las ideas, que en opuestas circunstancias las pasiones despertáran.

Hé aquí la causa de la omision que notaste en mí anterior, proponiéndome solo en esta recomendarte asista á tu cuñada en su parto un profesor esperimentado y que merezca vuestra confianza, rogándote trates de desvanecer las ideas que en contra se emitan, pues de este modo serán menos los casos de partos desgraciados. Soy entre tanto etc.

(1) *Véase el Levítico cap. 12 vers. 4 y 5.*

CARTA ONCE.

Estimada amiga, por fin se realizaron las sospechas concebídas acerca de Victoria, esperándose de un momento á otro tenga lugar su deseado alumbramiento.

Es muy natural esas discusiones, que dices ecsisten en la familia sobre el nombre y padrino que ha de tener el nuevo infante, los deseos de unos porque sea hembra y los de otros porque pertenezca al sécso masculino; sobre estos asuntos nada puedo manifestarte por ser ageno de mi propósito; solo me ocuparé en la presente de hacerte algunas lijeras reflecsiones sobre la lactancia.

No es mi ánimo entrar en discusion sobre la tan controvertida proposicion de que si el criar ocasiona mas enfermedades que el no hacerlo; pues ocuparme en aclararla me alejaría del objeto principal á que se encamina este escrito. Solo si debo hacerte conocer lo que la razon y la ciencia me dictan acerca de la lactancia, juzgando que la madre es la única que debe alimentar en sus pechos al nuevo ser, que en sus entrañas se ha formado. La naturaleza la ha dotado de dos órganos destinados á este fin, el liquido alimenticio que sus pechos destilan llenan las necesidades que reclaman los órganos del tierno infante, ella sola puede prodigarle la ternura y solicitud que en su desvalidez necesita, puesto que le ha dado su sangre, su vida.

Unicamente puede dispensarse de que llene tan importante deber una madre cuando carezca de mamas, de leche ó padezca de otra cualquiera afeccion que á ello se oponga; mas nó deberá considerarse como causa oponente la escasa cantidad de leche, porque la succion que efectúa el niño es un estímulo suficiente para aumentar la secrecion láctea, pues los órganos de nuestra economía se desarrollan con el ejercicio, asi lo prueba la historia á la vez que la observacion, como lo testifican los siguientes hechos:

«Una muger de sesenta y cinco años logró criar á un nieto suyo á fuerza de acercárselo al pecho, aunque al principio solo se proponia entretenerle.» (1) «Una negra jóven despues de esperimentar por espacio de dos dias la succion de sus pechos, sustituyó, yendo á bordo de un navió, á una nodriza que se habia quedado en tierra.» (2)

Ni aun ciertas enfermedades de que sea presa la madre y se juzguen como hereditarias, pueden esceptuarla de amamantar á su hijo, pues sometiéndose ella á un tratamiento curativo, hará que los principios medicinales de las sustancias

(1) *Transacciones filosóficas núm. 455.* (2) *Coleccion de causas celebres, volum. 10, pág. 452.*

que para el efecto se le propinen, siendo absorvidos pasen á la leche y puede por su medio curar tambien á su pequeñuelo. Este acsioma se confirma por la leche de los animales, que deja en algunas ocasiones un gusto aromático, efecto de las yerbas olorosas que el animal ha comido. Esta es la razon porque se hace indispensable á la muger que cria observar un régimen riguroso en la eleccion de los alimentos y bebidas; pues siendo estas escitantes causan enfermedades mortales á los niños, asi es que se advierte á veces en ellos convulsiones, cólicos, diarréas etc. por haber tomado la madre vino, licores, café, alimentos muy cargados de especias, etc. etc.

Héme aquí conducido como por la mano para denunciarte esa preocupacion que ecsiste en la sociedad, de que la muger que cria debe comer cantidad doble de alimentos al que en opuestas circunstancias tomase. Es un absurdo principio aquel en que fundan este razonamiento, pues si es cierto que los alimentos se convierten en sangre y esta por la química animal en diversos líquidos que hay en nuestra economía, tambien es indudable, que sobrecergando el estómago de sustancias alimenticias, estas no podrán digerirse debidamente y por lo tanto la sangre no será tan abundante como se esperaba.

Sentado ya el principio de que la madré sea quien amamante á su hijo, se ha aconsejado preparar el pezon de los pechos antes del parto, por medio de una succion repetida y suave con el fin de prolongarlos, endurecer el fino pellejo que los cubre y evitar de este modo la formacion de grietas que tan crueles dolores ocasionan. Tomada que sea esta medida de precaucion y despues de haber descansado la muger algunas horas de los dolores del parto, deberá aprócsimar la criatura á sus pechos á fin de que el calostro que entonces segrega estimule con suavidad los intestinos y promueva la espulsion del meconio ó sea de los primeros escrementos de la criatura.

Durante la lactancia es indispensable garantirse de la accion del frio, especialmente sobre los pechos; de la compresion del corsé, de los vestidos etc. etc.: mas con particularidad se

han de evitar las grandes emociones que los afectos morales hacen esperimentar á los nervios; pues estando agitada el alma por las pasiones, la leche en lugar de tener un color blanco mate y un sabor dulce y azucarado, se vuelve serosa, blanquecina é insípida, como lo demuestran los espérimentos de Permentier, Deyeux y Vauquelin; convirtiéndose en un mortal veneno para la criatura, si toma el pecho en seguida que su madre ó nodriza han sido presas de fuertes pasiones. «En el espacio de cuatro años, dice M. Descuret, una jóven perdió súbitamente dos niños suyos y una criatura que crió, por haberles dado el pecho despues de un fuerte arrebato.» M. Petit Radel refiere, que un niño fué atacado con prontitud de convulsiones, por haber mamado de su nodriza inmediatamente despues que esta desgraciada habia sido maltratada y castigada con inhumanidad por una causa ligera.

Esta es la razon que encuentro para adherirme á la opinion de Clarke, que atribuye la gran mortalidad de los niños de Lóndres, á la costumbre que han tomado las madres de criarlos ellas mismas y de tenerlos en la ciudad. ¿Cómo es posible que estas señoras, que pasan sus dias entre las emociones que proporcionan los teatros, bailes, conciertos y tertulias, respirando un aire impuro, pasando las noches sin dormir, comiendo desordenadamente etc. puedan suministrar una leche nutritiva? Hé aqui porque muchos autores aconsejan confiar la láctancia á las mugeres del campo, con el objeto de evitar los anteriores males, costumbre muy estendida en Valencia, segun me ha referido tu amiga Feliza; pero que no está esenta de otros males, pues se requieren muchas buenas cualidades en las nodrisas para confiarles los niños.

Conociendo los médicos y filósofos lo dificil que es encontrar estas buenas condiciones en las que se dedican á dar de mamar á otros que no son sus hijos, se han decidido por la lactacion maternal. Pero la moda y la coquetería de las mugeres, que temen perder sus encantos antes que cumplir sus sagrados deberes, ha hecho se generalice la costumbre de poner nodrizas

á sus hijos, prefiriendo destruir su vida entre fiestas y placeres, á consagrarla á los individuos que han puesto en el mundo, á fin de que gocen dias serenos y tranquilos por una esmerada educacion física y moral.

Mas ya que tal uso se halla introducido en nuestra sociedad y por si acaso las circunstancias se rodean de modo, que sea preciso que tu sobrino tenga una ama de leche, voy á esponerte algunas reglas á fin de que ella llene su objeto; puesto que la eleccion de una nodriza es una de las cosas mas delicadas que pueden presentarse, por el grande influjo que la lactancia ejerce sobre la criatura: verdad que hace decir á Silvio: «Hace tiempo que he observado, que los niños maman con la leche su temperamento lo mismo que sus inclinaciones etc.» Por lo tanto la muger destinada á la crianza de un tierno infante, ha de ser jóven, hija de padres sanos, que goce de una salud perfecta, que sea robusta, esto es, que tenga unos miembros vigorosos, ájiles, su tez demuestre lozanía y sus ojos vivacidad, pues generalmente se creen robustas á las mugeres gruesas, que por lo regular tienen unos pechos muy voluminosos; pero la glándula mamaria es tal vez pequeña y la leche serosa, por destinarse al resto de la economía casi todos los materiales destinados á la asimilacion. Las morenas y enjutas se consideran mejores nodrizas que las blancas, gruesas y rubias, porque su leche suele ser mas copiosa y nutritiva.

Es importante reconocer los pechos, que deben de ser duros, voluminosos, movibles y surcados de venas azuladas; los pezones prominentes, de seis líneas de longitud y su grosor como la estremidad del dedo pequeño, pues si es corto y muy hundido no podrá tomarlo la criatura. Si se comprimen estos ha de salir leche por muchos orificios, la cual colocada una gota sobre la uña debe adherirse á ella, é inclinando el dedo se escurre formando cola, mas estendiéndose por toda la superficie de la uña demuestra tener poca consistencia. La cavidad pectoral ha de estar bien desarrollada, la respiracion libre y el aliento inódoro: pues su fetidez depende tanto de un padecimiento crónico

de los vias digestivas, como de los pulmones, como de la caries de los dientes, y este aire aspirado por el niño puede ser dañoso á su salud, á la vez que si es efecto de picadura de los dientes, manifiesta que debe sufrir dolores en ellos, lo que altera la accion de los nervios, y una mala dentadura no puede masticar bien los alimentos, que no serán perfectamente digeridos, y por lo tanto la reparacion de su economía insuficiente.

Varios inconvenientes se originan con la mudanza de vida y lugar de las nodrizas, pues las comidas, el aire, el agua, costumbres, etc. etc. tienen que variarse para ella, porque la condicion social de las amas de leche es muy diversa á la que esperimentan en las casas de personas acomodadas, las cuales ni aun les permiten respirar un aire libre y puro como estaban acostumbradas, por temor de su hijo. El encontrarse estas mugeres apartadas de sus pueblos y de las personas que les son queridas, puede producir la nostalgia (1), la melancolía etc.; afecciones que ademas de alterar la leche, destruyen la economia y se consideran por los autores antiguos como hereditarias. Me parece será superfluo recordarte se deben tomar informes acerca de la moral de la nodriza, por las razones antes emitidas sobre las pasiones.

No pueden darse reglas fijas acerca del tiempo que debe mamar un niño, pues esto depende de muchas circunstancias, que atañen ya á la madre ya al infante. Lo que si reclama mucho cuidado en el destete, es no hacerlo de pronto sino gradualmente, porque sinó sobrevendrán al niño vómitos, diarréas y otros padecimientos causados por la accion de unos alimentos á que no están acostumbrados los órganos digestivos de los pequeñuelos, á la vez que la madre puede esperimentar esas enfermedades, que el vulgo llama derrames de leche. Llegada que sea esta ocasion, se hace preciso, que

(1) *La nostalgia es un deseo melancólico é imperioso de volver á ver los lugares donde pasamos nuestra infancia y donde habitan los objetos de nuestra ternura. Es tal su influjo, que ocasiona la muerte despues de una diarréa, una tisis etc.*

el hijo y la madre hagan ejerciciò, porque si el niño tiene necesidad de él para asimilar los nuevos materiales que introduce en su economía, tambien la tiene muchas veces para distraerse de la privacion, que se le impone quitándole el pecho. La madre tiene tambien necesidad de ejercitar sus músculos para llamar hácia ellos ó para disipar, mediante la perspiracion cutánea, la cantidad escedente de jugos vitales que se dirijen hácia las glándulas mamarias.» (1)

Hé aquí fas principales consideraciones que cree deben tenerse presentes en la lactancia, tu afectísimo etc.

(1) *Obra citada, tom 2.º pág. 543.*

CARTA DOCE.

Largo tiempo se ha pasado, Clemencia querida, sin que una tuya reamine los latidos de mi corazon; tardanza que no ha podido menos de alarmarme. ¿Será una enfermedad quien te priva tomar la pluma? ¿Tal vez alguno de los tuyos sé halla postrado en el lecho del sufrimiento?..... ¿O quizas los goces que las diversiones proporcionan absorven tu tiempo y pensamientos? ¡Que de ideas forma nuestro celebro cuando carece de la presencia ó noticias de personas que le son queridas! Mas ya que no rengo ninguna tuya á que contestar, voy á hacerte algunas reflecsiones que una visita efectuada á una de tus amigas me sujiere.

¡Que engañada vive la sociedad en considerar la vida de los médicos alegre y divertida por lo que ven y saben! No hay profesion mas triste que aquella en la cual el hombre se destina á curar los padecimientos de sus semejantes! Apenas trata de emprenderla restos humanos son los que se presentan à su vista y despues el dolor, las lágrimas y la hórrida muerte son los objetos que á cada paso tiene que considerar: ni aun las delicias de una amena conversacion puede gozar; pues todos á porfia tratan de llamar su atencion hacia los sombrios cuadros que ostentan las enfermedades ¿Se limita á esto todo cuanto tiene que sufrir un médico? ¡Ojalá plugiese al cielo circunscribir á este circulo sus penalidades!

Como te insinué anteriormente tuve el grato placer, la singular satisfaccion de visitar á la bella y encantadora Julia, y entre otras cosas me reprochó la prohibicion que habian hecho los médicos á algunas de sus amigas de asistir al teatro y á todos aquellos parages donde se escita vivamente el sistema nervioso. Prohibicion que se hallá de acuerdo no solo con los mas sabios cánones de terapeutica sino tambien con los preceptos de la mas pura moral.

Para probarte este acsioma es indispensable tener presente que en las mugeres acomodadas de las ciudades el predominio de la linfa, la poca energia de los músculos aumentadas estas dos cualidades por la molicie y ociosidad, hace que el sistema nervioso adquiera una gran superioridad de accion sobre el resto de la economia: por que las impresiones fisicas son mas fuertes en ellas, se conmueven mas pronto, le seducen con facilidad todos los objetos que hieren sus sentidos, su imaginacion muy escitable las predispone à que formando falsos juicios alteren el valor real de las cosas, que su espiritu permanezca en la vaguedad, no se fije en nada y por último que las impela á los mas desordenados actos. Esta escitabilidad tan grande de los nervios produce los mas fatales resultados, pues la mas leva impresion se hace para estas señoras una sensacion muy viva, porque la reaccion de los nervios es mas que proporcionada

a la accion de las impresiones. He aqui un verdadero estado de enfermedad que debe atacarse con medios apropiados; mas las pacientes en vez de alejarse de todos los escitantes que puedan aumentar esta deplorable situacion los buscan con ansiedad, concurriendo á los teatros, bailes, espectáculos etc.

¿Qué se observa en estos lugares? El teatro creado para despertar en el ánimo de los pueblos el deseo de imitar grandes virtudes, de mejorar su moral por medio de la representacion de personajes llenos de heroismo; hoy dia no presenta sino escenas de los mas sucios y despreciables vicios que por desgracia aflijen á la sociedad; se hace reir á los concurrentes con obscenos equivocos y se aplauden las mas lividinosas posturas y movimientos de los bailarines. Nuestro espiritu dispuesto siempre á la imitacion porque es la cualidad que mas nos caracteriza, se encuentra insensiblemente arrastrado á dar cabida á esas pasiones que con tan vivos colores se nos preséntan. En los bailes el contacto tan íntimo de los secsos, las amorosas conversaciones, las miradas, los gestos, la envidia que despierta el lujo, la ambicion, los celos y todas las pasiones nacen de estos focos de los males de nervios que tan comunes son á la mayor parte de las mugeres que frecuentan estas sociedades.

Si, Clemencia, todos cuantos hayan estudiado la organizacion del hombre no podran menos de convenir en el estrecho lazo que une al cuerpo con el espíritu. Los nervios destinados á recibir las impresiones, la hacen esperimentar al alma y asi es como esta apasionada obra sobre el cuerpo: de modo que los órganos de la sensibilidad se desarrollaran y harán mas impresionables cuanto mas en juego se pongan las afecciones morales; y mientras mas frecuentes, mas vivas sean las pasiones y mas se fatigue el espíritu, se gastará la economia animal con mas prontitud y la muerte será mas temprana: por eso dice Droz, *las borrascas que trastornan las facultades morales destruyen las fuerzas físicas.* (1)

(1) *Essai sur l' art. d' etre heureux.*

Esa prodigalidad con que las mugeres agotan su sensibilidad entre placeres y penas se halla impreso en sus fisonomías. «El rostro, dice Tissot, espejo fiel del estado del alma y del cuerpo, es el primero que nos presenta sus estragos físicos y morales. La gordura, la tez y el color, accidentes que forman la hermosura, son los primeros que se ajan. El cuerpo se enflaquece, el rostro se pone pálido y la piel aspera; los ojos pierden u espresion y caen en una languidez que denota la ruina de todo la máquina, los labios pierden su color rosado y los dientes su blancura.» ¡A cuantas de tus amigas habras recordádo al eer las precedentes líneas; Pero si su esterior se advierte tan destruido, su parte moral como no está? M. Pressavin diseña con tan vivos colores á esta clase de individuos que han destruido su organizacion por desatender los preceptos higiénicos que me seria imposible hacerlo mejor, y para que no creas es exageracion mia si trazase e-e retrato, voy á trasladar sus palabras. «Ya se acabaron para él los placeres y contentos añadiendose á sus males fisicos los del alma, que no puede dejar de participar de la mala disposicion del cuerpo. Inútilmente busca en lo que un tiempo le fue grato, alguna tregua al tedio que le consume, porque ya para él se ha trastornado todo. Triste y sombrío se le presenta el colorido de las pinturas risueñas de la naturaleza; nublados los dias puros y serenos en que otras veces todo se embellecia á sús ojos: finalmente de todo se empalagan sus sentidos tórpes y enflaquecidos, quedándole solo el deseo de recuperar la salud, cuyo precio conoce entonces cabalmente.« (1) A lo que yo pudiera añadir que su voluntad participa de la misma movilidad de sus nervios, pues los proyectos que forma, los apetitos que se despiertan, las pasiones que lo agitan varian á cada instante; infundados temores y vanas esperanzas les hace pasar una vida miserable y tumultúosa. Este cuadro pudiera agrandarlo con la enumeracion de infinitas enfermedades, mas temo hacerme pesado, y por lo tanto solo te manifestaré un padeci-

(1) *Obra citada. Discurso preliminar pág. 18 y 19.*

miento harto frecuente en el bello secso y que le hace arrastrar unos dias acibarados por las perdidas blancas. «La concurrencia, dice M. Fabre, á reuniones capaces de escitar un estado habitual de eretismo del aparato jenital produce el catarro uterino.» (1)

¿Como es posible, estimada amiga, que a señoras cuyo sistema nervioso se halla tan escitado por su educacion y costumbres, les permita ningun médico asistir á los teatros, bailes etc. ¿No seria faltar á su santa y noble mision si tal hicieran? ¿no es acriminar injustamente á los bienhechores de la humanidad, á los que han espuesto su vida entre la hediondez de los cadáveres, las emanaciones de enfermedades contagiosas y que no pueden disponer un momento de si por socorrer á las victimas del dolor?

Voy á prescindir por un momento de que soy médico, y á hacerte ver las trascendentales consecuencias que acarrea á la sociedad el que frecuenten las mugeres, con especialidad las que son madres, estas reuniones.

Nosotros al nacer venimos á este misero mundo privados de todo amparo y proteccion como no sucede á los animales, y solo lo encontramos en los padres que son nuestra segunda providencia. Obligado el hombre á trabajar para cubrir las necesidades de la familia, la naturaleza y la sociedad han destinado á la muger el cuidado mas inmediato de sus hijos: mas las madres no quieren privarse de los placeres que gozaran antes de adquirir tan grandioso titulo, olvidando sus sagrados deberes, entregan sus hijos á manos mercenarias, que por el mero hecho de serlo carecen de la ternura y solicitud que en circunstancias opuestas tuvieran.

Asi es que faltas estas mujeres de una educacion que les hiciera conocer sus deberes á la vez que les hiciese aborrecer el vicio; si á sus instintos no domados se une el ejemplo de su amas que todo lo abandonan por los placeres, las veremos pre-

(1) *Tratado completo de enfermedades de mugeres por M. Fabre. Tom. 1.° pág. 311 colum. 1.ª*

cipitarse por el fatal sendero de las maldades, sin que nada les detenga. Por esta razon observamos que para entregarse con tranquilidad al goce de sus vicios, hacen tomar á los pequeñuelos jarabes narcóticos para adormecerles y ponen en práctica otros mil medios que destruyen no solo la salud sino tambien la parte moral de esta desgraciadas críaturas. En comprobacion de lo dicho voy á concluir copiándote un acontecimiento que han publicado los periódicos.

Una señora inglesa no podia conservar sus hijos mas que hasta los dos años, circunstancia que se oponia á que gozase completamente de la felicidad que le rodeaba; mas á pesar de todo no dejaba de frecuentar toda clase de diversiones. «Lady Omevil fué convidada á un brillante concierto que se daba en casa del Lord Correjidor. Al salir de su casa, se llegó un criado y la dijo: Milady, si volveis esta noche antes de la hora acostumbrada, vereis lo que causa la muerte de vuestros hijos.

«Asustada, no hizo mas que presentarse en el concierto, y con fisonomía triste é inquietas miradas, escuchaba la música melodiosa con una indefirencia que indicaba algun pesar oculto que la oprimia. Lady Omevil pensaba en su querido hijo Edward que sucumbia á un mal desconocido como una planta roida por un gusano devorador; y queriendo aclarar cuanto mas antes el sentido de las palábras del criado, no eran todavia las once de la noche y ya atravesaba rápidamente en su coche las calles de Dublin.

«Al llegar á su casa Lady Omevil se precipitó al cuarto de su hijo, abriendo lentamente la puerta para no despertarle. El terror se apoderó de su alma á vista de aquel aposento solitario, alumbrado por la pálida luz de una lámpara que producia sombras vacilantes y fanáticas en las colgaduras de la ventana. No pudiendo moderar su impaciencia, corrió vivamente la cortina que cubria el lecho de su hijo. Este no dormia, sus ojos estaban fijos y desencajados, su rostro estaba pálido y un sudor frio le corria por la frente. Le habla sin que escuche, le pone la mano sobre el corazon y le parece que no palpita, le toma en sus brazos

besándole y acariciándole, pero no hace ningun movimiento, no dá un grito ni gemido, parece poseido de estupor y la pobre madre se desespera: quiere llamar y la voz espira en sus labios, quiere andar y parece clavada á la tierra; en fin sigue la direccion de los ojos del niño, que siempre estaban fijos en un mismo punto, y al pié de la cama ve un horrible maniquí, en figura de un mónstruo con álas de murciélago, cuernos de chivo, ojos verdes é inflamados y miradas horribles y amenazadoras en actitud de caer sobre el niño y apresarle en sus garras agudas.

«Al mismo tiempo la puerta se abre y una muger con el pelo suelto cae á los piés de Lady Omevil gritando: «¡Perdon!!! ¡perdon!!! soy una miserable criatura; yo he sido la causa de la muerte de vuestros hijos; yo les he vertido gota á gota el veneno que ha minado su ecsistencia; yo he inventado ese infernal maniquí para obligarlos al silencio, diciéndoles: Si gritais el diablo os llevará, si hablais os devorará, y todo á fin de emplear en el desórden las horas que debia pasar al lado de los niños durante vuestra ausencia. ¡Ah! yo ignoraba al pronto el mal que les hacia; pero despues encenagada en el vicio, no me ha sido posible contenerme. ¡Oh Dios mio, Dios mio, perdonádme, que soy muy criminal!» y la infeliz se arrastraba por el suelo arrancándose los cabellos, mientras que la pobre madre cayó casi moribunda sobre el lecho de su hijo.

«Levantáos, dijo al fin á aquella miserable; vos no sois aquí la sola culpada; yo habia olvidado, que el deber de una madre es velar sobre sus hijos, y no confiarlos á manos mercenarias: este deber yo le cumpliré de ahora en adelante con mas esactitud. Mañana saldreis de casa abandonada á vuestros remordimientos, que serán para vos el mas horrible de los suplicios. (1)

En fin, linda amiga, las madres debieran tener presente

---

(1) *Este hecho ha sucedido hace algunos años en Irlanda: los nombres son los únicos que se han cambiado. Véase* Minerva de la Juventud española, *Madrid 1834, tom. 3.° pág. 95.*

su sagrado deber y no olvidar el dicho de Juvenal: *que se debe mucho respeto á la infancia* (1). De modo, que consagrando sus dias al cuidado de sus hijos, serian estos felices y ellas evitarian, como igualmente las que aun no han contraido los indisolubles lazos del matrimonio, muchos padecimientos, que frecuentando estos saraos se adquieren, y hacen insufribles les dias de la vida destinados á gozar. Soy con la mas alta consideracion, etc.

(1) *Maxima debetur puero reverentia. Juvenal. Satyr. 14, vers. 47.*

CARTA TRECE.

He esperimentado gratos momentos de satisfaccion al ver á nuestros amigos que se hallaban en Cádiz; mas entre las señoras he advertido una enfermedad que se vá haciendo muy comun en el bello secso, y es la calvicie ó falta de cabello. Esto ha llamado vivamente mi atencion, induciendome á buscar el motivo de este padecimiento, y por mis indignaciones creo preciso admitir dos órdenes de causas unas físicas y otras morales.

La moda ha introducido en nuestros dias unos peinados para los que se hace indispensable usar sustancias mucilaginosas como la goma arábiga y de tragacanto, las simientes de mem

brillo, lino, zaragatona y otras composiciones que se espenden, en las cuales entran dos ó tres de estos simples y que llaman *blandolina*.

Las mugeres despues de haberse mojado el pelo y empapado en aceites ó pomadas olorosas, lo cubren con una espesa capa de aquellos mucilagos no una sino varias veces al dia. Solo la ignorancia es quien puede haber intoducido está costumbre y hacer perseverar en ella, puesto que todas las sustancias antes citadas pertenecen á la clase de los medicamentos emolientes «que poseen, dice M. Trousseau; la propiedad de relajar los tejidos hacerlos mas blandos y que tambien tienen por objeto disminuir la tonicidad de los órganos y debilitar su sensibilidad.» Bien se deja conocer que la accion de estos medicamentos debe obrar sobre la piel del cráneo haciendo pierda su fuerza de resistencia vital, y por la relajacion que esperimenta, la raiz del cabello ha de carecer del amparo que le proporciona en su tejido y faltándole este apoyo debe caer.

La humedad que absorven con ansia los cabellos, como lo prueba el instrumento destinado para conocer los grados de la humedad de la atmósfera denominado higrometro; es otra propiedad que debe tenerse presente para conocer que mientras mas agua y liquidos se pongan en contacto con ellos, mas deben hincharse y á la larga sufrir una enfermedad y morir. Une á estas causas, Clemencia amiga, las varias veces que las señoras se peinan al dia segun la hora y el punto á donde se dirijen: las posiciones varias que hacen tomar á sus cabellos, los objetos con que los sujetan (1) y por último los pesados adornos, que gravitan sobre ellos, y conocerás por qué se ven tantas mugeres, que apenas han cumplido veinte años y están casi calvas.

Las grandes emociones que esperimentan las señorss en los

---

(1) *La mayor parte de los aldeanos del ducado de Milan estan afectados de ofiasis (caida de los cabellos formando eses); lo cual puede atribuirse, en mi concepto, á la costumbre que tienen de sostener sus cabellos por medio de alfileres grandes. Patolog. inter. Por José Frank tom. 5.º pág. 265. Madrid. 1842.*

teatros, bailes, tertulias etc., las pasiones que agitan su alma por efecto de la educacion y costumbres, son causas para que caigan temprano los cabellos: puesto que estando implantados en la piel deben esperimentar las consecuencias de los padecimientos de esta cubierta del cuerpo, en donde se reparten tantos nervios; demostrándose su sensibilidad y el efecto de las pasiones sobre ella, en las alteraciones que sufre cuando nos posee una afeccion moral, como el terror que adquiere ese estado conocido con el nombre de *carne de gallina*. Al mismo tiempo la escitacion continua en que esta vuestro cerebro por las vehementes pasiones que embargan el alma, hace se consuma mayor cantidad de sangre y fluido nervioso á espensas de otros órganos que tenian que ir á nutrir; y recibiendo los cabellos corta cantidad de fluidos reparadores deben enfermar y morir, acelerándose este acontecimiento por la accion de las causas físicas ya espuestas. Los efectos que las pasiones producen sobre el pelo de la cabeza son conocidos desde la mas remota antigüedad, pues Séneca habla de ellas en sus escritos y se espresa en estos términor. «El mayor de los médicos, el creador del arte, ha dicho que las mugeres nunca se quedaban calvas, ni padecia gota. Hoy sus cabellos se caen, y la gota no respeta sus pies. Las mugeres no han cambiado de naturaleza, pero sí de vida; igualándose con los hombres en la licencia, tambien han adquirido sus padecimientos físicos.»

En vista de lo espuesto, concluyo recomendandote destierres el uso de las sustancias mucilaginosas para mantener unido el pelo.

A Dios Clemencia querida, hasta que se proporcione otra ocasion en que pueda serte útil, el que se honra en ser tu afectísimo etc.

FIN.

Tabla de las Materias.

PÁGINAS.

Advertencia.